Jacques Ferber

El amante tántrico

Cómo alcanzar el éxtasis y el multiorgasmo a través de la sexualidad sagrada

Prefacio de Jacques Lucas y Marisa Ortolan



EDICIONES OBELISCO

Prefacio

Es extraño que el hombre hable de sí mismo, de su relación con las mujeres, de su sexualidad pasada y presente y que eso inspire tanto a los hombres como a las mujeres que le escuchan.

A fin de que cada uno(a) se reconozca en las experiencias que ha vivido pero también en sus más profundas aspiraciones, este libro va dirigido a todos aquellos que presienten que la sexualidad puede ser un camino real de unión con el Otro, un camino de encuentro, descubrimiento, amor y realización de Uno Mismo; un camino espiritual en el que el éxtasis no es más que uno de sus aspectos benéficos. Efectivamente, los cambios de la personalidad, la evolución de la forma de mirar al otro y de mirarse a uno mismo y de la relación con el otro sexo hacen presagiar, si compartimos lo vivido, una nueva sociedad.

Después del mayo del 68 y el feminismo, las mujeres han evolucionado mucho y los hombres han tenido que adaptarse. Sólo les queda reconocerlo... ¡plenamente! La sexualidad necesita evolucionar; todavía se encuentra en la época del patriarcado. A muchos hombres, convertirse en un amante tántrico les parecerá una perspectiva llena de promesas.

Hemos visto avanzar a Jacques por el camino tántrico, desde sus primeras fases hasta hoy, en una búsqueda global y profunda que incluye el cuerpo, el alma, la reflexión y la espiritualidad.

Hemos percibido, a través de nuestros encuentros, fase a fase, su florecimiento y su expansión, mientras evolucionaba del hombre que busca hacia el «hombre dios», Shiva, objetivo del trabajo tántrico. Pero lo que no podíamos imaginarnos es que de esas experiencias y del cami-

no recorrido a través del tantra nacería un libro. Para nosotros es muy emocionante constatar que esa transmisión ha sido asimilada, integrada y, finalmente, retransmitida mediante este hermoso testimonio.

Todo ser que se implique en este camino es capaz de conseguirlo. Basta con implicarse, atreverse y correr el riesgo de cambiar y... renunciar.

A menudo, el hombre muy masculino busca resultados; las técnicas para retrasar la eyaculación, abordadas más adelante, son muy eficaces. Le abren la puerta a otra dimensión, más allá del coito básico e incluso banal. De todas formas, sería algo simplista leer este libro sólo por ese capítulo. Por otra parte, el autor explica y narra su camino de desgaste del ego, de renuncia, de unión en sí mismo de lo masculino y lo femenino. Todo eso es el núcleo del arte tántrico, que apunta a una espiritualidad, encarnada en la relación (cuyo componente «esencial» es femenino).

En cualquier caso, esperamos que los hombres encuentren la inspiración para iniciar ese camino. El hombre tántrico ya no considera a las mujeres como un enemigo, como peligros o simples objetos de placer, y mucho menos como refugios o sustitutos maternales. Comprenderán que tienen mucho que ganar y poco que perder; su entorno también sacará provecho de ello: la pareja, los amigos y, además, poco a poco, puede que toda la humanidad. Vivimos un gran período de turbulencias y de transmutación planetaria, y el arte tántrico participa de esa transformación.

Las mujeres que lean este libro aprenderán muchas cosas acerca de los sentimientos del hombre, de su vulnerabilidad, de su fuerza, de sus replanteamientos. Este precioso testimonio de un hombre que descubre su mundo interior es un tesoro para la mujer capaz de abrirse a la esperanza de conocer a un hombre tántrico y así compartir una complicidad en lo femenino. Ellas descubrirán hasta qué punto es importante su papel de iniciadora. Y, a lo largo de estas páginas, también se darán cuenta de que el hombre tántrico las puede iniciar en otra sexualidad.

El encuentro entre un hombre y una mujer que han explorado y pacificado las polaridades masculinas y femeninas permite compartir de

una forma rica, densa y plenamente satisfactoria. Así pues, es posible sentirse colmado hasta el punto de sentirse «bendecido por los dioses».

Hemos observado, tanto en nosotros mismos como en la mayoría de aquellos que han participado en los cursillos de tantra, unas transformaciones radicales que nos animan a afirmar que hay un antes y un después del tantra. Este libro es una brillante prueba de ello. Queremos darte las gracias, Jacques, por esta obra y por habernos pedido que escribiéramos su prefacio.

JACQUES LUCAS y MARISA ORTOLAN

Introducción

Este texto trata del camino de la sexualidad masculina desde la perspectiva tántrica, es decir, desde un enfoque que aúna espiritualidad y sexualidad a través de una relación auténtica con la mujer. El tantra[1] es un sistema espiritual que se desarrolló inicialmente en la India y se difundió durante la segunda mitad del siglo XX en Occidente, donde tuvo un eco favorable. El tantra considera que la energía sexual es la energía vital por excelencia y que la unión sexual se vive como un medio para alcanzar la unión cósmica y superar la dualidad inherente a nuestro mundo, para así acceder a lo divino.

Más allá de las creencias religiosas, el tantra propone una serie de prácticas, un yoga que se practica en pareja, entre un hombre y una mujer: el hombre representa el principio masculino, el dios Shiva,* y la mujer el principio femenino, la diosa Shakti.*

Sin embargo, este libro no es una obra sobre el tantra. Habla de la sexualidad masculina desde la perspectiva tántrica, pero no del tantra en general, de sus orígenes, sus principios o de los ejercicios tántricos que pueden practicarse solo o en pareja. Para el lector interesado o deseoso de ir un poco más lejos en este sentido, al final de la obra hay una bibliografía que comprende muchos títulos sobre el tantra. No obstante, éste es un libro tántrico en espíritu, en el sentido que aborda la ex-

1 Algunos términos que se emplean mucho en el tantra son descritos y explicados en el léxico que se encuentra al final de este libro. Cuando aparecen por primera vez se señalan con un asterisco (*) al final de la palabra.

periencia, la sensualidad –en todas sus dimensiones– y las relaciones como una vía de acceso privilegiado a lo divino.

Su escritura empezó simplemente a partir de un intercambio de correos electrónicos y como una respuesta a unas expectativas que detecté entre los hombres y a las que la mayor parte de escritos sobre el tantra me parecía que no respondían directamente. La cuestión que se aborda es muy simple: ¿qué le ocurre al hombre, a su espíritu, su alma y su cuerpo cuando se relaciona con una mujer? ¿Cómo puede superar sus dificultades, abrir su alma y su corazón, para acceder a un placer mucho más grande, a una relación que culmine en el éxtasis? En primera instancia, esta obra ha sido escrita a partir de mis propias experiencias: todo lo que en ella se expresa lo he vivido, lo he sentido dentro de mi ser; aunque la sensación no haya durado mucho, he percibido su visión, aunque fuera de forma muy fugaz. He leído y escuchado mucho a los maestros espirituales, a los profesores de tantra y sobre todo a los hombres y mujeres que me rodeaban. Es a partir de esta combinación de experiencias y lecturas que he podido escribir este libro, entregando con él una parte de mí mismo, desnudándome con él.

A fin de dejar claro que hablo desde mi posición de hombre, utilizaré a menudo el «nosotros» para referirme a «nosotros, los hombres». Así pues, nosotros, los hombres, a veces tenemos la impresión de que nos conocemos muy bien y sobre todo de que conocemos muy bien nuestro sexo, pensando que hemos recorrido toda nuestra sexualidad. Pero no es así. Disponemos, a menudo sin saberlo, de un potencial de placer de amor considerables, de una verdadera central nuclear para alcanzar el éxtasis. Sin embargo, eso es algo que la mayoría de nosotros no percibimos. Vivimos sin darnos cuenta del increíble potencial de nuestro ser; estamos paralizados por esquemas biológicos y culturales que hemos asimilado de tal manera que creemos que nos pertenecen. Y eso resulta especialmente cierto con respecto a la sexualidad. Después de siglos de puritanismo y represión, la década de 1970 abrió las puertas a una libertad sexual que dio lugar a unos excesos que, en ocasiones, desgraciadamente, fueron tan perjudiciales como la propia represión que les había precedido. Todo el mundo intentó salirse de los esquemas

demasiado rígidos de la época anterior aunque sin tener realmente en cuenta al otro; algunos incluso aprovecharon para «ligarse una tía» con el pretexto de esa libertad.

El tantra rechaza tanto el puritanismo como el libertinaje, a fin de vivir la relación de una forma consciente, aunando sexo, corazón y espíritu en una danza de alegría en la que se maridan el poder de ser y el abandono. Ésas son las nupcias alquímicas de lo masculino y lo femenino, tanto dentro como fuera de uno mismo; el encuentro entre el hombre y la mujer como símbolo de la unión del principio masculino y femenino. Para el tantra, la sexualidad es a la vez la base y el origen de nuestra energía vital, pero también lo que transciende a través de la relación, lo que se transforma mediante la conciencia.

Al escribir el párrafo anterior me he dado cuenta de que, unos años atrás, este tipo de frases me habrían dejado totalmente frío. Pensaba que esta clase de discurso no era más que una combinación de palabras que, en el mejor de los casos, tenía un alcance poético, aunque carecían de un significado real. Sin embargo, eso es una experiencia que todos podemos llevar a cabo y cuyo alcance se comprueba una vez se ha vivido. Para poner un ejemplo: la sexualidad tántrica es a la sexualidad cotidiana lo que una comida en un restaurante de cinco tenedores a uno de comida rápida. En ambos casos, comemos y quedamos saciados. Aunque, al mismo tiempo, ambas comidas no tienen nada que ver. A lo largo de vuestra vida puede que en el dominio sexual no hayáis probado más que la comida rápida y nunca hayáis disfrutado de la alta cocina. Pero debéis alegraros, porque todo puede cambiar. En el caso de que por casualidad hayáis empujado la puerta de un gran restaurante, aunque sin saber realmente dónde se encontraba y luego no hayáis sido capaces de volver otra vez; es decir, si habéis disfrutado por casualidad de la magia de la sexualidad espiritual, este libro os ayudará a alcanzar el espíritu necesario para poder redescubrir de forma consciente la magia de esa sexualidad de cinco tenedores. Además, en el dominio del sexo, a diferencia del de la gastronomía, el gran restaurante, esto es, la sexualidad tántrica, no resulta más caro que la comida rápida, ¡porque todo está ya en nuestro interior!

Esta obra está destinada a hacer de cada hombre un amante tántrico, es decir, un hombre potente en relación con su pareja y consigo mismo, a fin de que pueda gustar los frutos del éxtasis. Pero ojo: ser un amante tántrico no significa convertirse en un animal que lleva a cabo hazañas sexuales. Eso sería una forma muy unilateral de ver las cosas, en las antípodas del espíritu de esta obra. Lo que aquí pretendemos es comprender que el amante tántrico es un «amante divino», vivir la alianza que existe entre «amante», hombre en armonía con su virilidad, y «divino», que rima con femenino, la fuerza de la relación y la acogida, fuente y origen de la vida, y no con la dominación, el control y las proezas sexuales.

Ante todo, el amante tántrico es el amante, es decir, el hombre enamorado que desea a su pareja y se relaciona con ella. El amante es el hombre que ama a una mujer por lo que tiene de más precioso, que se relaciona apasionadamente con lo que ella desea y que él colma, que es totalmente consciente de ella y que acoge con amor la capacidad de darse de esa mujer, la entrega que le hace de la parte más secreta y sagrada de sí misma. El amante es también el placer, el placer de la fiesta de los sentidos, del poder viril que experimenta en su sexo y en sus riñones, y ese placer se expresa en la unión con la mujer.

Pero en el aspecto tántrico hay algo más que la unión de los cuerpos o la unión inconsciente de los corazones. También está ese sentimiento inicial, que en el hombre muchas veces es algo inconsciente; el deseo que le empuja hacia una mujer, que le lleva a esa unión, algo que le supera. En lo más profundo de su ser siente que la mujer supone la otra mitad de la historia, la otra miad de Uno y que, juntos, ambos pueden alcanzar la unión, ser Uno.

Pero, ¿cómo convertirse en un «amante tántrico»? Ante todo se trata de una actitud interior, basada en dos principios básicos: poder y relación, cuya síntesis conforma la presencia. Estos principios adquieren la forma de dos procesos: por una parte, el de la recuperación de la potencia viril, y por otra, la apertura a lo femenino, a la relación, al acto de escuchar, a la apertura del corazón, a la renuncia, al abandono. Se trata, pues, de combinar hábilmente la potencia viril, la fuerza masculi-

na, que es la del valor, la vitalidad, la audacia, la de un león salvaje, con la relación que consiste en escuchar, abrir el corazón y la sensibilidad al otro.

Se trata, pues, de una unión entre el yang* (principio masculino) y el yin* (principio femenino), cuya mejor síntesis sea, tal vez, la idea de «presencia». Un hombre está presente junto a su compañera cuando posee esa potencia viril y es capaz de escuchar, cuando se abre a su fuerza viril siguiendo el tempo de su pareja, cuando está unido a su corazón. Cuando se logra la alquimia, la mujer se abandona a su feminidad, que es apertura y acogida. De este modo, ella hace que el hombre sea aún más hombre, y él, penetrándola con su amor y su potencia, la hace a su vez más mujer. Así pues, ambos se polarizan, haciéndose más hombre y más mujer. Abandonan progresivamente los hábitos de su ego, de su yo, poniéndose la piel de los arquetipos masculino y femenino, de Shiva y Shakti dentro de la mitología tántrica. Entonces, de ese encuentro entre contrarios nace la unión que transporta al hombre y a la mujer al país divino que es el aquí y el ahora y, al mismo tiempo, otro lugar, otro espacio, otro tiempo. Al unirse, se convierten en Dios, o, para ser más exactos, celebran y viven la presencia Divina en ellos. El acto amoroso se convierte prácticamente en un ritual religioso con el cual se puede experimentar lo divino, es decir, algo que es más grande que nosotros, que supera los límites de nuestro ser, de nuestra conciencia cotidiana. No hace falta ningún sacerdote ni ningún intercesor ni es necesario tener fe, porque esta experiencia espiritual puede vivirse directamente.

Para conseguir todo esto, el hombre no está bien preparado, debido a la presión biológica y social que le empuja a buscar rápidamente su placer o el de su pareja. Va a tener que aprender algunas técnicas, pero sobre todo a desprenderse de una serie de hábitos mentales, de procedimientos automáticos derivados de un condicionamiento inconsciente. Por otro lado, con el desarrollo del feminismo, algunos hombres han confundido poder con violencia. Para no ser los violadores o los brutos que las reivindicaciones feministas han denunciado con toda la razón, han interiorizado dichas reivindicaciones y han

preferido castrarse psicológicamente antes que ser acusados de comportarse como un «macho». Así pues, lo que deben procurar es retomar el camino del poder que corresponde a su polaridad sin perder su corazón.

Pero, evidentemente, aunque todos los hombres son capaces de convertirse en amantes tántricos, ya que hablamos de unas cualidades que están inscritas en lo más profundo de nuestro ser, también es necesario un poco de entrenamiento y práctica, como cuando queremos aprender a tocar un instrumento o a practicar algún deporte. Ciertamente, todos podemos correr, saltar y lanzar un balón, pero debemos aprender a correr, a saltar y a lanzar una pelota para adquirir cierta habilidad en cada uno de esos campos. De la misma manera, en el dominio tántrico, no hay nada realmente especial que «hacer», puesto que todos poseemos ya ese arte. Antes que nada, lo que el hombre debe hacer es conectarse con el otro y consigo mismo de manera correcta, abandonándose a su propia polaridad, relacionándose con su pareja, y sobre todo prescindir de todos los prejuicios y miedos relativos al acto sexual.

Las técnicas tántricas son, ante todo, «no-técnicas», ya que en general consisten simplemente en vivir el momento y dejarse llevar de forma consciente por la energía vital.

Cuando me iniciaron en las prácticas tántricas, éstas dejaron mucha huella dentro de mí y me ayudaron a cambiar profundamente. Así pues, he escrito este libro pensando en mis hermanos, los hombres, ofreciéndoles todo aquello que me gustaría haber sabido mucho antes, todo lo que buscaba desesperadamente y que había acabado por creer que no existía. He volcado en este libro todas mis experiencias, todos mis conocimientos y todo mi corazón. Sé que la vida es difícil y que está llena de obstáculos. Pero, al mismo tiempo, el resultado es prodigioso, sin parangón con lo que había vivido anteriormente. Para avanzar en este camino hay algunas técnicas, algunas «recetas milagrosas«, ciertos «medios hábiles», como dicen los budistas, algunos de los cuales explicaré en este libro. Pero esas recetas no deben ser consideradas más que como lo que son: puntos de apoyo que hay que seguir más en su

espíritu que en su letra; no son métodos que deban seguirse a ciegas. En este dominio, el sentimiento es el rey; debéis aprender a fiaros cada vez más de vuestra «brújula interior», de lo que os guía por dentro, porque las recetas no bastan: mientras que lo masculino, el yang, adora los métodos, el yin no reconoce ninguno de ellos. Así pues, aunque existen técnicas que pueden ayudar a nuestro yang, no surtirán ningún efecto en esa parte femenina que habita en nuestro interior y, por lo tanto, se sentirán totalmente impotentes al tratar de unir lo masculino y lo femenino que hay dentro de nosotros. Será necesario, pues, ir un poco más lejos, intentar aprehender ese estado de espíritu basado en la presencia y el sentimiento, en el respeto y la no-mentalización, en la acogida en el poder.

Así pues, esta obra es al mismo tiempo un testimonio, el testimonio de un hombre que se ha abierto a la sexualidad sagrada, y una descripción de las actitudes interiores que hay que desarrollar para convertirse efectivamente en ese amante tántrico, en ese hombre de carne, bien anclado en su polaridad, en relación con la mujer.

Aunque estas páginas estén destinadas principalmente a los hombres, pueden resultar muy beneficiosas para aquellas mujeres que piensen que en ellas pueden encontrar aquello que siempre han deseado aunque jamás han obtenido. Han sido muchas las mujeres que han leído este libro en diferentes fases de su escritura, y todas ellas me animaron a terminarlo. Me comentaron que les permitiría entender mejor a los hombres y medir mejor la distancia que les separaba de su pareja; además, les abrió las puertas a una sexualidad en la que asumían plenamente su papel.

Las mujeres acompañan a los hombres a su jardín y guían los pasos de su deseo. Ellas saben, de una forma casi intuitiva, que los abrazos y las caricias están relacionados con lo sagrado, que el corazón se abre cuando el cuerpo vibra, y que vibra cuando su amante se hace realmente presente a su lado, cuando está atento y escucha lo que ocurre entre los dos sin por ello abandonar su potencia viril. En esas condiciones, el corazón ilumina el acto amoroso, uniéndonos con el origen de nuestra existencia a la luz de lo sagrado, con todo, con el infinito…

Ellas sienten así que ése es su camino natural, que es allí donde se encuentra la auténtica vía de la unión, la esencia de la sexualidad sagrada.

Me gustaría expresar aquí mi agradecimiento a quienes me han guiado en mi desarrollo espiritual, en especial a Jacques Lucas y Marisa Ortolan, que me iniciaron en el tantra y en la presencia de lo sagrado en la sexualidad, y también a Pierre Trigano y a Agnès Vicent, que me hicieron ser consciente de la importancia de lo femenino, que consiste en acoger al otro en uno mismo.

Debo dar las gracias a Florence, Corinne, Marie-Claude, Patricia, Marina, Nital, Isabelle, Mikela, Julie, Marie, Anne-Catherine. Geneviève, Michel, Jean-Marc, Daniel, Claude, Alain, Antony, Marc y Thomas, por su amor, sus ánimos y sus consejos. También estoy en deuda con todos los hombres y mujeres con quienes he vivido momentos tántricos muy intensos. Espero que encuentren en este libro el eco de mi agradecimiento.

También quiero dar las gracias a los maestros que he conocido y que me han ayudado a cruzar las puertas, especialmente a Margot Anand, por haber difundido sus enseñanzas y todos sus descubrimientos con tanto amor y generosidad. Le estoy sumamente agradecido. Asimismo, quiero mostrar mi agradecimiento a Sogyal Rinpoché, por haberme introducido en la meditación en sólo un fin de semana y por haber difundido también sus enseñanzas con tanta entrega. Quiero dar las gracias también a Padma Prakash, por sus iluminadas enseñanzas y por su energía, volcada por completo en la elevación espiritual, por la precisión y la agudeza de sus conocimientos y por su experiencia en este campo.

Quiero agradecer a todos los autores y a todos los maestros espirituales que han dedicado su tiempo a escribir un libro o a impartir clases que han podido ser grabadas y transcritas. Sin esa información y la documentación que se encuentra en los libros y en Internet no habría podido escribir esta obra.

Finalmente, querría expresarle todo mi amor y mi reconocimiento a Véro, el amor de mi vida, que ha recorrido todo este camino conmigo;

sin ella no sería completamente yo. Este libro también está dedicado a Thibault (14 años) y a Héloïse (10 años), nuestros hijos, y, a través de ellos, a todos los jóvenes, para que reciban y transmitan la belleza y los beneficios de una sexualidad vivida según lo sagrado, porque el mundo les pertenece y es a ellos a quienes incumbe el desarrollo de ese camino de luz.

MARGOT ANAND
ASTIKO
DANIEL ODIER
MARISA ORTOLAN
SOGYAL RINPOCHE
PADMA PRAKASH

Capítulo 1

Del acto sexual al camino hacia el éxtasis

En esta obra presentaré a menudo la sexualidad enfrentando la manera habitual a la manera tántrica de hacer el amor. Esta oposición es artificial, ya que eso crea, de entrada, una dualidad que en realidad es contraria al tantra. Sin embargo, esta oposición simplifica el discurso y se revela útil para poner de manifiesto lo que caracteriza el enfoque tántrico de la sexualidad, a fin de poder descubrir el poder para alcanzar el éxtasis que habita en uno mismo.

1. Hacer el amor

¿Cómo se desarrolla una relación sexual normal? ¿Cómo hace el amor un hombre? De entrada hay excitación. La provoca una simple pulsión interna estimulada eventualmente por un contexto erótico (un baile, la

lencería, etc.). El deseo crece, cobra importancia y se transforma en tensión. La erección aumenta aún más esa tensión, esa necesidad de satisfacción que en el hombre se expresa con las ganas de penetrar. Quiere poseer a la mujer que tiene al lado, como una fiera. En general, lo que se conoce como fase «preliminar» contribuye a aumentar esa tensión. Pero el hombre tiene cada vez más ansias de poseer a esa mujer. Supongamos que ella accede a ese deseo; entonces el hombre la penetra y siente un gran poder en su interior. El placer aumenta; el deseo y el goce se mezclan. Al mismo tiempo, su deseo de llegar al final se acrecienta. Eso se manifiesta como una sensación de promesa aún mayor, como si el placer fuera a aumentar sin cesar. Hay una especie de necesidad imperiosa interior de gozar. Luego, el placer es tan intenso que se transforma en una ascensión orgásmica que culmina en un orgasmo muy corto (2 o 3 segundos), acompañado generalmente de una eyaculación. ¿Eso es todo? Sí, eso es todo. Desde un punto de vista psicológico, eso es todo. Efectivamente, el desarrollo de un coito es ante todo un acto reflejo, un programa de reproducción que se pone en marcha de forma automática y se desarrolla rápidamente, demasiado en opinión de las mujeres. La duración media de una relación sexual en su totalidad es de 15 minutos.[2]

En el acto sexual tradicional simplemente se hace el amor, a menudo de forma mecánica, por costumbre y, evidentemente, si todo va bien, el resultado es la consecución del placer, una satisfacción. Este acto reflejo puede ser el marco para un maravilloso esplendor del ser. Es lo que a veces experimentan los nuevos amantes, sobre todo cuando son jóvenes, no saben nada y viven en la inocencia. En ocasiones descubren, si tienen la suerte de no vivir una mala experiencia precoz (violaciones, abusos sexuales, relaciones precipitadas, etc.), la belleza y el poder del deseo, el placer y el esplendor del ser. Sin embargo, eso

2 En su libro *Once minutos*, Paulo Coelho estima que el tiempo de una transacción entre una prostituta y un cliente es de 11 minutos, aunque también es el tiempo que dura una relación sexual. Recientemente, un estudio realizado con 500 parejas de 18-30 años ha demostrado que la duración media de una relación sexual era, en realidad, de 7 minutos.

sólo suele durar un tiempo, ya que se hace el amor sin conciencia, y los aspectos mecánicos, las costumbres, las pulsiones inmediatas, acaban por tomar el mando. Entonces, para evitar la pérdida del deseo: a) se cambia de pareja; b) se buscan en el libertinaje unos estímulos con los que recobrar el poder de las relaciones, o c) se recurre al consumo de productos pornográficos (películas, revistas) o a la prostitución. En todos los casos se trata de soluciones que funcionan durante un tiempo, pero que a la postre se revelan poco satisfactorias. En lo que respecta a la primera (a), hay que cambiar a menudo de pareja, lo cual lleva mucho tiempo y conduce a la promiscuidad sexual, lo que impide iniciar una relación seria. En el segundo caso (b), con el tiempo, el libertinaje acaba funcionando como una droga y hay que aumentar las dosis para sentir algo; se pasa del sadomasoquismo suave al duro y de la mezcla al intercambio para recuperar la fuerzas de las primeras sensaciones. En el tercer caso (c), si se tiene un poco de conciencia, uno se siente vacío y afectado por ese autoerotismo, carente de vida y relación. Obviamente, se pueden combinar estas tres formas de erotismo, pero en todos los casos la constante es la misma: nuestra profunda insatisfacción es el resultado de buscar el placer en los estímulos externos, en la excitación de los sentidos, en la situación erotógena que nos hace disfrutar mentalmente, pero que al mismo tiempo nos hastía y no colma nuestro apetito vital. Ya no hacemos el amor: «besamos», y la pareja ya no es más que un objeto, una superficie de proyección con la que nos masturbamos. Incluso cuando tratamos de dar placer a nuestra pareja, lo hacemos ante todo para satisfacer nuestro ego. En todos los casos, en lo más profundo de nuestro ser, no alcanzamos la paz ni obtenemos el placer que, a pesar de todo, perseguimos con tanta avidez.

Eso ocurre simplemente porque es necesario desmontar todos los condicionantes que nos rodean, los programas biológicos y sociales con los que está tejida nuestra vida, contactar con lo más profundo de nuestro ser, que es poder en relación con el otro.

En un plano biológico, el humanoide macho está programado para conquistar el mayor número de hembras posible y depositar su semilla

en muchos úteros. En ese programa, que el hombre comparte con todos los mamíferos superiores y en especial con los grandes simios, es evidente que no hay espacio para una relación. El acto sexual se reduce a una cópula rápida y todo lo que la rodea no se considera sino como los «preliminares» o como elementos superfluos. Durante la cópula, el macho se sitúa efectivamente en un estado inferior, comparable al de un agresor eventual, y la rapidez e incluso la precocidad de la eyaculación puede considerarse una adaptación de la especie adquirida en el curso de la evolución. La prolongación de la duración de un coito aparece, pues, como una perspectiva humana relativamente reciente con respecto al tiempo de evolución de las especies, y sigue inscrita en lo más profundo de nuestros comportamientos básicos.

Por otra parte, sin entrar en los meandros de la psicología más profunda, podemos afirmar que la mayoría de los hombres –incluso y sobre todo si no lo admiten– han desarrollado un miedo visceral a lo femenino, asociado a una sensación de engullimiento y de pérdida del control. Ese sentimiento lo alimenta en parte la relación que un niño pudo haber tenido con su madre. Pero, aun cuando esa relación haya sido normal durante la infancia, siempre existe el riesgo de que el arquetipo maternal contamine su relación con las mujeres. A fin de evitar este engullimiento, el hombre piensa que al «poseer» enseguida a la mujer, haciéndola suya, podrá dominar finalmente lo que dominaba al niño que fue (y que en el fondo aún sigue siendo). En ese caso, la mujer no puede ser más que un objeto, una superficie de proyección de todos los fantasmas que pueden habitar en el interior del hombre.

Por esa razón, entre el programa biológico y el arquetipo maternal, todo contribuye a que el amor no sea más que un acto reflejo, el desarrollo de un mecanismo automático, más que un encuentro espiritual.

Y, aun así, hay algo que la mayoría de los hombres, sin haber practicado el tantra, han experimentado durante los primeros momentos de amor con una mujer a la que han amado. Esos momentos en que se comparte, de fusión sensual y sexual, mientras tiene lugar esa unión de los cuerpos y de las almas entre amantes, que los ha transformado durante un tiempo. El amor ha cumplido con su cometido. Pero cuando

ese mutuo arrebato se empieza a extinguir, la magia de la unión ya no funciona y el acto sexual se convierte en una paja compartida. Ésa es una de las razones que en ocasiones empuja a ciertos hombres a multiplicar los encuentros, a cambiar de pareja, lo que les hace sentirse permanentemente insatisfechos. Buscan esa fusión que sólo se vive cuando una relación está empezando. Ese arrebato que sienten y que hace que la vida sea hermosa. Pero al confundir «amor» con «atracción», asociando los impulsos del corazón con la fascinación, están condenados a repetir mil veces lo mismo, como cuando Zeus condenó a Sísifo a cargar eternamente una enorme piedra hasta lo alto de una colina, porque cada vez que alcanzaba la cima ésta volvía a rodar ladera abajo. Es exactamente lo que los budistas llaman el samsara, el lugar donde los pequeños deseos y las repeticiones enfermizas conducen necesariamente al sufrimiento: creemos que se consigue la felicidad conquistando el éxito social, amando a una mujer nueva, ganando la lotería o superando una prueba. Pero, en todos los casos, la felicidad es efímera y la piedra vuelve a caer irremediablemente.

Vivida así, la vida parece absurda: entre los miedos del otro y sobre todo los miedos de la madre y las repeticiones compulsivas, ¿qué hacer? ¿Cómo vivir? Como dice Camus, precisamente en *Sísifo*: «Constatar lo absurdo de la vida no puede ser un fin, sino tan sólo un principio. Es una verdad de la que han partido casi todos los grandes espíritus». Pero, a diferencia de lo que pensaba Camus, lo absurdo del comportamiento repetitivo y reflejo no es ninguna fatalidad. Hay medios para escapar a esa fatalidad. Buda propuso el camino de las Cuatro Verdades Nobles, que permiten liberarse del sufrimiento; Jesús propuso el camino del amor incondicional, y Mahoma el de la «redención a Dios» o la sumisión total a la Vida, los yoguis de la ascesis. El tantra propone un camino que pasa justamente por la relación entre el hombre y la mujer, considerados ambos como un canal divino para el otro. A diferencia de todas las grandes religiones que han preconizado la ascesis y reprobado en mayor o menor medida el acto sexual, considerándolo demasiado comprometedor, el camino del tantra emplea la energía sexual para alcanzar lo Divino. El tantra ofrece un camino para transformar el acto

sexual en una celebración de la Vida, un camino para llegar más allá, a algo que es más grande que el individuo y que se revela a la vez como una experiencia espiritual y como un éxtasis. Dicho de otro modo: el tantra propone alcanzar lo Divino a través del placer del éxtasis.

En lugar de buscar los estímulos externos y la consumación sexual, existe un camino en el que coinciden el sexo más intenso, la meditación más profunda y el amor más universal. El sexo, considerado en su dimensión sagrada, conduce al éxtasis, es decir, a un goce que colma totalmente al ser situándolo en otro plano, en un espacio que las palabras no son capaces de describir y en el que expresiones como «Felicidad Divina» o «Amor Cósmico» no son sino formas fallidas para tratar de definir la experiencia vivida.

Pero, ¿cómo es posible todo esto? ¿Cómo alcanzar ese éxtasis? A priori es muy sencillo: basta con estar totalmente presente junto a la pareja, estar unido a ella sin renunciar al poder masculino. Esto puede que resulte muy sencillo de decir, pero en realidad es muy difícil de llevar a cabo. ¡Y no es que haya que hacer nada que sea muy complicado! Todo lo contrario. No hay que «hacer» nada. Entonces, si no hay que hacer nada, ¿por qué es tan difícil de conseguir?

Pues sencillamente porque ese camino está basado en otra visión de la relación sexual: en una relación tántrica, no se «hace» el amor, sino que nos encontramos en un espacio de amor, en un lugar donde las energías yang y yin se mezclan en una gran danza. El acto amoroso es una celebración de la vida, un ritual sagrado que sumerge al ser en las profundidades arcaicas de nuestra especie, en la materia y la carne, y al mismo tiempo puede elevarle hasta el firmamento, hasta la cima del amor incondicional, de la unión cósmica, del éxtasis y de la clara conciencia. Para el hombre, esto pasa por una superación de sus mecanismos reflejos, por desactivar los programas pulsionales, por introducir la conciencia en cada gesto amoroso. Al principio se da, pues, una frustración, tan sólo pasajera, que se abre a una promesa mucho más grande, una insatisfacción de un pequeño placer inmediato para conseguir una felicidad sin igual, un goce incomparable. Además, el camino tántrico, como muchos yogas, ofrece toda una serie de pequeños regalos, como

una salud mejor, una conciencia más grande o una vida más armoniosa. Y todo eso mientras caminamos hacia el éxtasis.

2. Hombre yin, hombre yang

EJERCICIO INDIVIDUAL (ANÁLISIS)

Esquemáticamente, desde una perspectiva relacional y sexual, los hombres pueden dividirse en categorías según su relación yang/yin o según su relación masculino/femenino, o, como dice Paule Salomon [Salomon 99],[3] por su característica solar/lunar. Esta caracterización en «hombre yang» y «hombre yin» (o bien hombre solar y hombre lunar) no es absoluta sino relativa: hay hombres más firmes y radiantes y otros más receptivos y dotados de vida interior. Sin embargo, esta oposición entre hombres yang y yin permite comprender mejor la serie de procesos de desarrollo del individuo. No debe considerarse como una etiqueta que se cuelga a alguien (porque esa polaridad puede evolucionar con el tiempo), sino como un punto de partida que permite aprehender mejor el camino que cada uno debe seguir. No hay que entender el yang y el yin como valores de una simple escala: menos yang no significa más yin. Más bien hay que considerar el aspecto yang/yin como dos dimensiones diferentes:

- El yang representa la dimensión del poder, el valor, la confianza en uno mismo, la determinación, la decisión, la acción, la razón y el rigor. (H)
- El yin caracteriza la dimensión de la acogida, la relación, la interioridad, la emoción, la intuición y el abandono. (M)

La figura 1 representa las distintas categorías de hombre en relación a su polaridad yang/yin. Se ha constatado que los hombres yang tienen un valor yang fuerte y un yin débil, al contrario que los hombres yin. Los

3 Encontraréis las obras mencionadas entre corchetes en la bibliografía.

hombres tántricos han desarrollado al mismo tiempo su yang y su yin. En este sentido, han conseguido llevar a cabo las «Nupcias Químicas» de la alquimia, integrando su parte masculina y femenina.

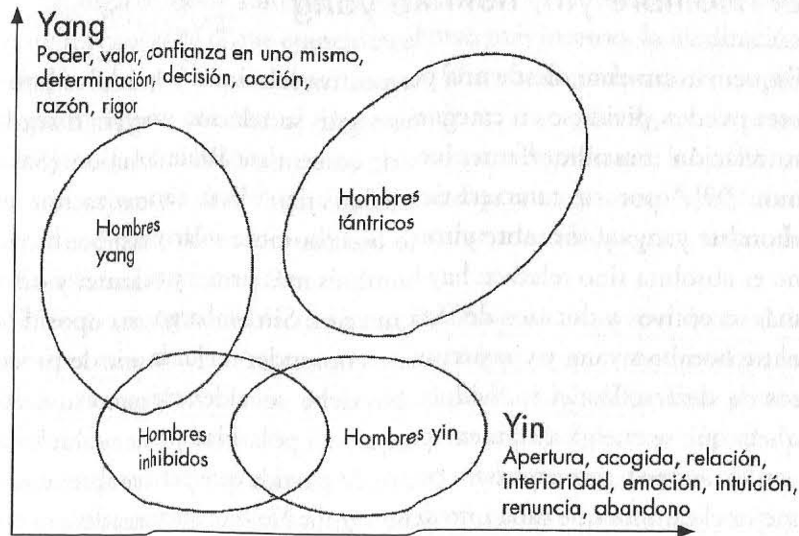


Figura 1. Algunas categorías de hombres en función de sus polaridades iniciales, que pueden evolucionar con el tiempo.

Los hombres inhibidos son hombres que no han desarrollado ni su yang (polaridad viril) ni su yin (polaridad del femenino interior y de la relación).

El poder del yang

El hombre yang está seguro de su potencia. No tiene problemas de erección o de eyaculación precoz. Se encuentra a gusto con su polaridad masculina, con su sexo, se siente feliz y seguro de sí mismo en tanto que hombre.

Le gustan las mujeres, y ellas son conscientes de esa potencia viril y se sienten atraídas por ella. Es un hombre decidido y audaz. Sabe tomar decisiones y actuar con seguridad. Su vida está volcada en un proyecto, en una pasión. Si es joven, vive la vida intensamente y le hinca el diente. Si es mayor, se rodea de hombres a quienes le gusta aconsejar. A menudo le apetece salir con otros hombres, practicar deportes de equipo y la competición viril. O, si es un poco más aventurero, le atrae explorar territorios desconocidos, la montaña o el océano, en los que se adentra en solitario. Si es más sosegado, se entretendrá cuidando su jardín o haciendo bricolaje, porque le encanta crear algo con sus propias manos. Porque, cuando se trata de actividades físicas o de enfrentarse al mundo, el hombre yang es muy creativo. Es más activo que contemplativo, más organizador que artista. Al hombre yang le encantan las artes marciales duras: prefiere el kárate al aikido, porque este último no le permite expresar su fuerza, su deseo de luchar por el placer de sentir la energía que corre por sus venas.

En el amor, el hombre yang es ardiente, fogoso, potente. Le gusta la mujer que puede poseer con la fuerza de un semental... o de un oso.

Sin embargo, al estar muy centrado en su propio placer, tiende a *objetizar* a las mujeres sin ni siquiera darse cuenta, lo cual, evidentemente, a ellas no les gusta nada, aunque se sientan atraídas por su potencia. A veces las ve como simples «presas», como instrumentos de placer que reafirman su virilidad, lo cual le hace muy difícil establecer una auténtica relación con una mujer. De hecho, al percibir a la mujer como un objeto sexual, la divide en las partes (pechos, muslos, sexo, nalgas) que le atraen, como un imán.

No hay que pensar que esta descripción corresponda solamente a la de un «macho», porque en todo hombre hay un yang latente. Por eso, esta propensión a *objetizar* a las mujeres, esta tendencia a dividirlas en partes, está siempre presente en el fondo de la psique, ya que forma parte del pedestal biológico a partir del cual está construido el macho humano. Se inscribe de forma natural en el desarrollo individual de cualquier muchacho, ya que descansa en una evolución lenta de la conciencia humana desde la noche de los tiempos. El escollo, como siem-

pre, sería permanecer allí, en esa forma de funcionar repetitiva, animal, sin introducir en ella la conciencia que eleva y que permite alcanzar la unión, como veremos a continuación.

El enfoque tántrico resulta muy provechoso para los hombres yang si son capaces de abrirse a la relación. A priori, el hombre yang está más que satisfecho de su condición. Desea a la mujer, se lo hace saber y si ella consiente, él obtiene su satisfacción. Y puesto que seduce por su confianza en sí mismo y su potencia, ¿por qué molestarse en cambiar de comportamiento? Tomamos de buena gana un camino de transformación cuando sufrimos, pero, ¿y si no hay sufrimiento alguno? A veces hay un aspecto un poco «bruto» en el comportamiento de este hombre, que se rige por esta idea: «Me gustan mucho las mujeres porque me encanta hacer el amor». No hay nada que reprochar al hecho de que a alguien le encante hacer el amor, ni siquiera al hecho de consumar orgasmos muy rápidos. Pero el riesgo es que se puede pasar tan sólo de puntillas por la relación, por la apertura, por el éxtasis y la unión.

Afortunadamente, el hombre yang tiene una compañera y con frecuencia es ella quien se abre para transformarlo. A veces con torpeza, ella desearía que él se abriera a la relación, que se olvidara un poco del fútbol, de los amigos y del coche (estoy simplificando, evidentemente) y que se ocupara un poco más de su pareja, para que pudieran crear juntos ese espacio de encuentro que para ella es algo esencial. Pero no es fácil, porque nada le resulta más ajeno a este hombre que lo femenino; incluso le da un poco de miedo. Ha sabido desarrollar su poder y escapar del entorno maternal para enfrentarse con éxito al mundo e investirse por fuera con la acción. ¿Por qué adentrarse en ese espacio extraño y un poco inquietante? Hay algo que le detiene. Tiene un miedo cerval a abrirse a lo femenino, porque piensa que va a perder parte de su poder y su virilidad y no volverá a ser nunca más un auténtico «tío».

Pero la vida está de guardia. Multiplica las oportunidades de encuentro e intenta por todos los medios que ese hombre se desprenda de su caparazón, de esa armadura que cree que es él mismo, cuando en realidad no es más que una protección. Y a veces se produce el milagro

y, mediante un encuentro, una sensación interior de carencia, la impresión difusa de que debe haber algo más, ese hombre se abre a los demás y se desprende poco a poco de los escudos que le rodean y limitan. Entonces tenemos la sensación de asistir al nacimiento de una mariposa que sale de su crisálida, como si fuera una fuente seca por la que de repente vuelve a correr el agua. De golpe, la potencia fecundante del yang adquiere sentido: al unirse al yin interior, a ese femenino inconsciente, abriéndose al otro, a la sensualidad, es como si, en él, surgiera la Vida y ésta le procurase un nuevo resplandor. El poder encuentra el amor, y la fuerza, la compasión. Ha nacido un nuevo ser.

La apertura del yin

Por el contrario, el hombre yin es el que ha desarrollado más la relación que la afirmación. A menudo es un hombre inhibido, a quien le cuesta pedir algo y atreverse a ocupar su lugar en el mundo. De una forma natural, el hombre yin se refugia en sus sueños, imaginando ser alguien diferente de quien es en realidad. De este modo, desarrolla una gran riqueza interior y aprende muchas cosas.

Los hombres yin tienen una cualidad muy notable: saben estar en una relación, escuchar al otro, adentrarse en su corazón. De hecho, debido a sus problemas de afirmación, han desarrollado una cierta capacidad para percibir las situaciones favorables y las que no lo son, y no ir demasiado lejos ni demasiado deprisa. En general, ellos no consideran eso una cualidad, porque representa lo que creen que es su punto débil, el símbolo de su impotencia, de sus problemas para existir. Sólo cuando desarrollen su parte yang serán conscientes de su riqueza. Todo aquello que antes deploraban, todo lo que rechazaban, se convierte entonces en su tesoro, en su mejor aliado en el camino hacia la transformación.

El hombre yin se ocupa fácilmente de sus hijos y puede ser un padre maravilloso para los niños de corta edad. Sabe cuidar del hogar y las tareas domésticas no le incomodan. A menudo, desarrolla un gran sen-

tido artístico y tiene dotes para la decoración y cualidades para contemplar la vida, para saber estar sin tener que actuar.

Cuando es excesivamente yin, ya que se trata de una cuestión de dosificación, y cuando no quiere o no puede autorizar la expresión de su poder, dicho poder se manifiesta en la sombra. Su afirmación, su ejercicio del poder se expresa por detrás, intentando manipular al otro. Entonces justifica su comportamiento diciéndose que es para bien, convirtiéndose en apóstol de la no-violencia y en un especialista en escuchar, en un aficionado al budismo y a la espiritualidad oriental basada en el amor, para así evitar simplemente tener que enfrentarse a su fuerza yang.

Con frecuencia, el hombre yin confunde poder con violencia. Todo lo que resulta de la afirmación lo considera agresivo, y todo lo que tenga que ver con la energía viril cree que es sólo violencia. No soporta los deportes de equipo algo brutales, como el fútbol y el rugby, porque en ellos ve asomar el rostro de la guerra, la imagen del horror para el que nunca encuentra justificación. Cualquier manifestación de su poder interior, cualquier afirmación de sí mismo la considera de una violencia insoportable; encuentra un montón de subterfugios para justificar su condición sin tratar en ningún momento de evolucionar.

El problema del hombre yin estriba en estar relativamente mal asentado en su yang, en su virilidad. A menudo le falta autoestima. A veces tiene problemas de erección o de eyaculación precoz. No está del todo seguro de ser un hombre, porque no se ve realmente a sí mismo como un macho deseable, capaz de satisfacer a una mujer. Se sitúa a sí mismo (a menudo sin reconocerlo) en un espacio asexuado y sigue unas fases de desarrollo personal (sobre todo de tantra) para recobrar su virilidad. Le gusta escuchar y compartir. A menudo es solícito y muy atento. Busca en la mirada de la mujer una confirmación de una virilidad que no es capaz de alcanzar por sí solo. Afirma buscar a una mujer que le inicie, aunque a menudo lo que pretende es disimular sus problemas para encontrar su propia virilidad. Así pues, suele escoger con frecuencia como pareja a una mujer yang. El hombre demasiado yin ha tenido a menudo una madre asfixiante que ha castrado su poder, o bien un

padre violento que le ha rechazado. Pero su madre, aunque le asfixiara, le ha procurado una seguridad tal que suele elegir muy a menudo a una mujer yang para encontrar a su lado la seguridad que no es capaz de hallar en sí mismo, como si pensara que toda su energía tuviera que emanar de la mujer. Para la mujer que está en pareja con un hombre yang, el mayor riesgo es convertirse en su madre mientras él se convierte en su hijo. En ese caso, la inversión de la polaridad es un freno para el desarrollo de ambos, y su evolución tendrá que pasar necesariamente por un reajuste (más yang en el hombre y más yin en la mujer).

Para el hombre yin, a menudo consiste en recobrar su poder, en volver a establecer contacto con el yang que hay en él. Su tendencia a confundir poder con violencia le priva de su primaria agresividad: puede que le cueste conseguir una erección, penetrar, tomar la iniciativa. Su camino es, pues, el del guerrero: ser fuerte, ser un tío, ser consciente de sus testículos y de esa energía masculina que lleva dentro, siendo osado y liberándose de la coacción de la madre. El tantra le resulta útil, porque es un primer camino para la toma de conciencia. También le permite reafirmarse ante las mujeres, que le tranquilizan al ver al hombre que lleva dentro, al ver al macho. Sin embargo, no basta tan sólo con el tantra; es necesario que también practique alguna actividad «de tíos»: artes marciales, algún deporte, deportes de aventura o mecánicos, etc., para recobrar plenamente su polaridad.

El hombre yin no es un hombre afeminado, sino simplemente un hombre que necesita recobrar su potencia. Una vez lo ha conseguido, podremos constatar que ese hombre yin escondía, en realidad, un hombre yang que se ignoraba a sí mismo. Cuando establece nuevamente contacto con la potencia, ese hombre ying se (re)convierte en yang y puede vivir incluso una fase donjuanesca, como los marinos que han estado meses sin beber y sin acostarse con una mujer, sólo para asegurarse de que no está soñando y que es un hombre de verdad. Pero esta fase no dura siempre, porque, en su fuero interno, él es consciente de que conduce a un callejón sin salida. Adueñándose de nuevo de la cualidad masculina de la afirmación, siendo osado, volviendo a ser el guerrero que había ocultado en lo más profundo de su ser, el ex-hombre yin

está preparado para iniciar la segunda fase del proceso, la de la transformación de la potencia sexual en espiritual.

La mente del hombre inhibido

El hombre inhibido es el que no ha desarrollado ni su poder yang ni su relación yin. A menudo está bloqueado y le interesa más la técnica (la electrónica, el bricolaje, la informática, los videojuegos) y las colecciones que el fútbol o las artes. En general, es un ser volcado por completo en una pasión que puede satisfacerse interiormente. Muy tímido, sólo las máquinas, la ciencia o el coleccionismo son capaces de resultarle atractivos a sus ojos. A menudo es una persona insociable con aquellos que no comparten su pasión, porque está totalmente aprisionado en las redes de la diosa madre, como veremos en el apartado 2.3. Pero, al mismo tiempo, son a menudo grandes inventores, científicos e ingenieros.

Para el hombre inhibido, el proceso de desarrollo es un poco más complejo, ya que debe recobrar la polaridad ying y la yang. De entrada, su problema consiste en abrirse a la relación para atreverse a iniciar el proceso y entrar en contacto con las mujeres. Así pues, antes debe armarse de valor para enfrentarse a la vida, para salir al exterior, para desnudarse ante el otro, para superar una mezcla de complejo de inferioridad e ínfulas de superioridad. Pero una vez ha franqueado las primeras barreras, el trabajo que debe llevar a cabo es, en principio, muy parecido al del hombre yin: necesita (re)encontrar su potencia. Después, aunque es algo que se hace casi al mismo tiempo, podrá abrirse de verdad a la relación en todos sus componentes. Dicho de otro modo: debe efectuar dos recorridos, el del hombre yin y el del hombre yang. La ventaja del hombre inhibido es que a menudo le encantan los métodos, las técnicas; todo lo que se refiera a algo muy estructurado le apasiona. En este sentido, es un buen alumno y, gracias a esta cualidad, en cuanto se desprende de su caparazón, puede hacer unos progresos muy notables. Pero su escollo es la mentalización: el hecho de analizarlo todo, de considerarlo todo desde una perspectiva conceptual y teórica

para evitar dar un paso en falso. Ahí sí tiene un gran obstáculo que superar. Conozco a hombres inhibidos que han seguido muchos cursillos de tantra, aunque el primero de ellos sólo les sirvió para abrir su caparazón hecho de timidez e intelectualidad. Sólo después de darse cuenta de que el conocimiento intelectual no permite avanzar han podido iniciar de forma efectiva un camino de desarrollo. Así pues, para los hombres inhibidos es importante que regresen a su cuerpo, que practiquen ejercicios físicos y sensuales que les permitan deshacerse de sus inhibiciones y abrir su caparazón.

El proceso general

El proceso general del desarrollo del «amante tántrico» es muy simple: como ya hemos dicho en la introducción, basta con que esté seguro de su poder estando en una relación, que esté totalmente seguro de su virilidad y escuche al otro, abriendo el corazón a su pareja.

El diagrama de la figura 2 muestra el camino de la armonía desde el punto de vista masculino. Empieza con el deseo, ya que sin deseo no hay sexualidad. El deseo es a la vez la esencia y el fundamento de la atracción y, por ende, lo que consigue que las personas estén juntas, hagan el amor, quieran compartir su vida, tengan hijos y, de este modo, que la vida perdure. Si no hubiera deseo no estaríamos aquí.

Para el hombre consiste en saber si está seguro o no de su virilidad, si contacta con la energía de su polaridad fundamental, si tiene una buena relación con su pene; en otras palabras: si tiene realmente la sensación de que sus órganos genitales le pertenecen y si nota excitación en esa parte de su cuerpo cuando siente deseo. Si no es así, es que no tiene suficiente yang, o, para ser más exactos, que ese yang se ha desarrollado mal y no ha encontrado su lugar. Así pues, tendrá que llevar a cabo un trabajo de recuperación de su potencia, buscar esa rabia contenida que tiene en lo más profundo de su ser pero que no es capaz de expresar. Dicho de una forma más simple: durante su desarrollo ha tenido miedo de que esa potencia, expresada como rabia, se transforme en violencia.

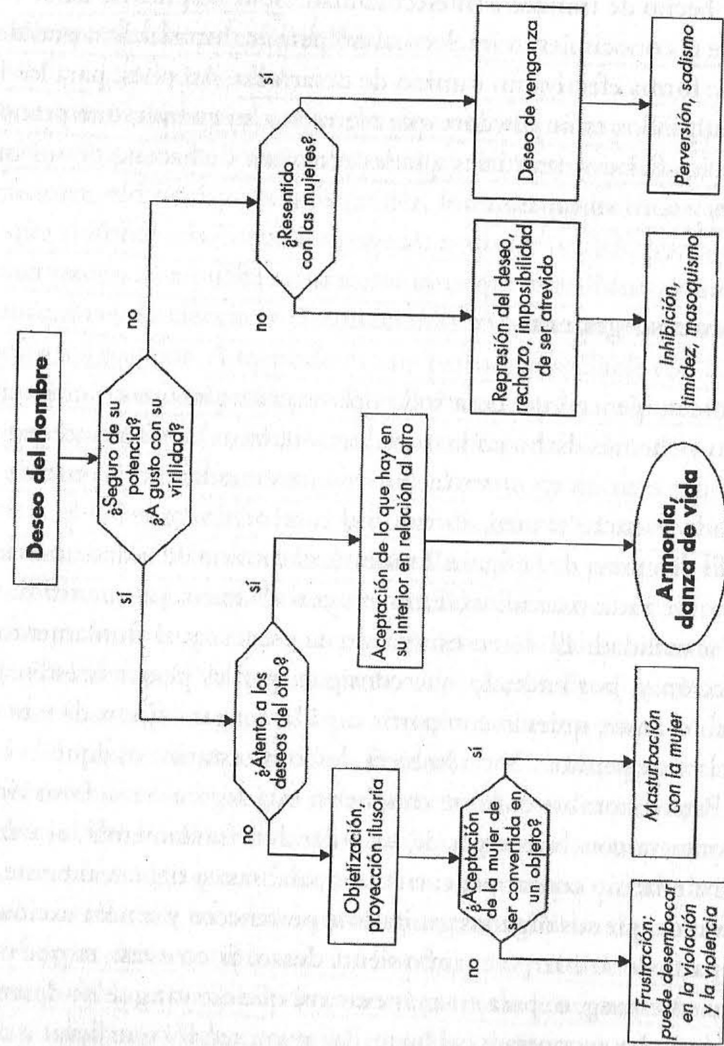


Figura 2. El proceso de desarrollo del amante tántrico: estar seguro de su potencia estando en una relación y atento a los deseos del otro.

En ese caso, solemos encontrarnos ante un hombre tímido e inhibido, a veces cautivado por los valores positivos de la vida, pero que no quiere ver la parte oscura y potente que hay en él. Busca la luz con tanto afán que tiene tendencia a perder sus raíces y a convertirse en un ser no violento, etéreo, estancado a menudo en una fase infantil. Se pueden encontrar muchos hombres así en los movimientos espirituales, los grupos de desarrollo personal y sobre todo en los grupos de tantra, entre los adeptos a la «comunicación no violenta«, etc.

Si es un poco más consciente de su resentimiento con respecto a las mujeres (en realidad, su madre), tendrá tendencia, inconscientemente, a querer vengarse, manipulándolas y desarrollando una potencia muy cerebral, un cierto sadomasoquismo, un enfoque perverso de la sexualidad.

Por el contrario, para el hombre que se siente a gusto con su potencia viril, la dificultad estriba en saber escuchar los deseos del otro, en saber sintonizar con la energía de la mujer, en querer ejecutar realmente con ella la danza del amor. Si no es así, tendrá una tendencia natural a considerar a la mujer como un objeto sexual y, por consiguiente, a comportarse con ella como si se masturbara a solas, como si ella fuera una muñeca hinchable dotada de movimiento. Las mujeres que aceptan esto se ajustarán a esa imagen de mujer-objeto hipersexy, a la imagen de las estrellas del porno.

En ese caso, el hombre y la mujer están juntos, pero su encuentro no es del todo enriquecedor ni para él ni para ella. Aunque el mundo funcione esencialmente a partir de estos valores, la mujer es consciente de que no saca ningún provecho de esa situación. Pero, por desgracia, el hombre no siempre sabe que hay otra forma de hacer el amor, otra manera de unirse a su pareja. A causa de sus heridas, de la mentalidad colectiva de una época y de un grupo social, el hombre ignora que existe otra solución, otra forma de vivir, que puede obtener mucho más de su sexualidad, que puede alcanzar el éxtasis y la plenitud sexual. Y cuando conoce a mujeres que no se comportan como él espera, entonces experimenta una frustración que, a la larga, puede desembocar en la violación y la violencia.

Así pues, el camino de la armonía está sembrado de trampas, ya que es muy fácil tomar atajos que no tienen salida, que son la cerrazón y la inhibición, motivadas por la ignorancia y el miedo.

Tal y como muestra la figura 3, el yang y el yin corresponden a dos dimensiones distintas del ser. A veces se cree que para conseguir el yang hay que disminuir el yin. Por ejemplo: si se tiene mucho ying, si uno es abierto, se relaciona, y es sensible, no hay que renegar de ese yin, es decir, no hay que cerrarse para conseguir el yang. Basta simplemente con aumentar las características del yang –el control, el rigor, la afirmación, la potencia– sin renegar por ello de las cualidades que ya se poseen. Por el contrario, para un hombre yang, ¡abrirse a lo femenino no significa afeminarse! Al contrario, si uno se siente a gusto con su polaridad, es un regalo del cielo. El paso consiste simplemente en abrirse a lo femenino sin tener que renunciar por ello a las cualidades viriles que ya se poseen.

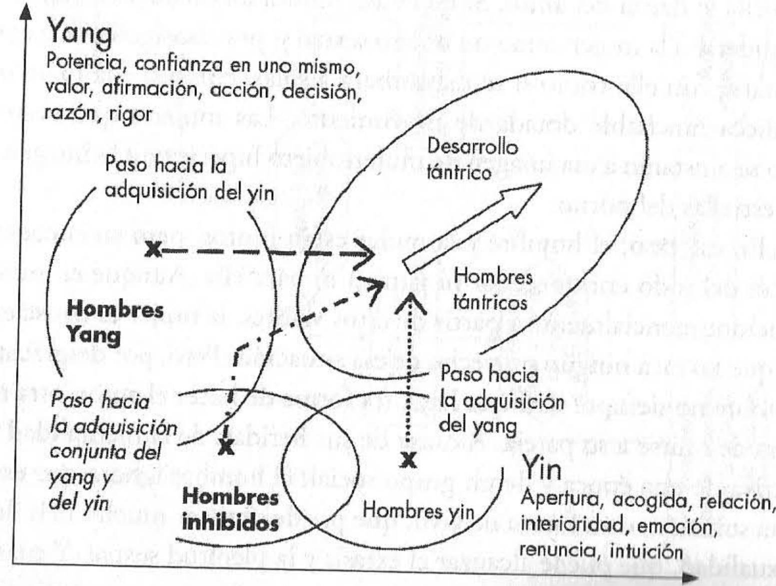


Figura 3. Camino de desarrollo en función de las polaridades.

La figura 3 es un esquema del proceso general de desarrollo. Podemos ver que, para el hombre yang, el paso consiste simplemente en abrirse a lo femenino, mientras que el hombre yin debe recuperar antes los elementos fundamentales de su polaridad (potencia, rigor, determinación) sin por ello cerrarse. El hombre inhibido debe trabajar ambos aspectos de forma paralela: primero tiene que recuperar los componentes fundamentales de lo masculino, la confianza en sí mismo, la determinación, la audacia, pero también debe abrirse al otro y después abandonar el aspecto excesivamente egocéntrico y característico de la inhibición, descubriendo (o redescubriendo) la apertura, la acogida, el amor y la simplicidad de la relación.

En todos estos casos, el paso es difícil, ya que requiere adentrarse en algo que no nos resulta sencillo. En realidad, es fascinante constatar nuestra tendencia a adentrarnos en espacios y sitios que son los que nos resultan más fáciles pero que son justamente los que no nos permitirán trabajar en profundidad nuestra esencia. Dicho de otro modo: siempre tendemos a evitar aquello que nos molesta, aunque resulta que es precisamente lo que se debe trabajar.

Por ejemplo: alguien muy mental y que no tenga una buena relación con su cuerpo, tenderá, desgraciadamente, a someterse a un psicoanálisis, lo que le permitirá justamente evitar la relación con su cuerpo. Por el contrario, alguien a quien le cueste verbalizar lo que le pasa, que tiene problemas para expresar con palabras sus sentimientos, se inclinará de forma natural por las actividades físico-corporales, que dependen más de su cuerpo. De la misma manera, los hombres yang se inclinarán por las actividades yang (deportes de equipo, deportes mecánicos, artes marciales, bricolaje, caza, etc.), en los cuales la presencia femenina es casi nula; por el contrario, los hombres yin se inclinarán fácilmente por las actividades yin (baile, asociaciones no violentas, terapias de grupo, actividades benéficas, etc.), en las que lo masculino está relativamente ausente. El hombre inhibido, en cambio, optará por el ordenador, los videojuegos, las maquetas, por ampliar su colección, o desarrollará sus conocimientos leyendo mucho, pero, en cualquier caso, no saldrá mucho de casa.

En realidad, es exactamente lo contrario de lo que deberían hacer: los hombres yin y los inhibidos deberían practicar actividades de riesgo que enfrenten al individuo con la naturaleza (escalada, parapente, vela, surf) o disputar carreras (de coches, de motos), artes marciales duras (kárate, *full contact*, etc.). El hombre yin (pero no el inhibido, que debería evitar todas aquellas actividades que pueda realizar solo) podría dedicarse a ocupaciones relacionadas con los trabajos manuales (bricolaje y diseño de muebles, reparación de máquinas).

Por último, el hombre inhibido debe, ante todo, salir de casa y procurar no adentrarse demasiado en el yin al principio, ya que es preferible contactar primero con su propia polaridad; así pues, debería recuperar su potencia mediante actividades que le permitieran estar en contacto con otros hombres, en cooperación pero también compitiendo, para poder afirmarse a sí mismo.

Para el hombre yang, que se encuentra a gusto con su polaridad, el paso consiste en desarrollar otro aspecto de sí mismo que ha sido prácticamente negado durante milenios: abrirse a lo femenino. En su caso, debe volcarse en su relación, en el otro, dar un paso hacia la introspección, como la que puede encontrarse en las fases de desarrollo personal o en las terapias de grupo, desarrollando sus competencias empáticas con respecto a los demás, adentrarse en un cuerpo más sensual y sensible en relación con los demás (baile, masaje) y de ese modo estar más en contacto con lo femenino.

En este sentido, el tantra puede ser un maravilloso punto de partida para trabajar en uno mismo: el hombre yang descubre la relación y la sensualidad; el hombre yin es propulsado hacia su polaridad yang a través de las miradas de las mujeres, y el hombre inhibido puede trabajar ambos aspectos a la vez. Sin embargo, el tantra, aunque elimina los miedos y devuelve la confianza en sí mismos a los hombres yin, no puede, por sí solo, devolver toda la polaridad yang a un hombre que necesita recuperarla, ya que no hay suficiente actividad puramente yang. Así pues, será necesario completar una actividad tantra con otras actividades más yang, como las que hemos mencionado anteriormente.

Hay que entender que, para un hombre, adentrarse en el yang consiste simplemente en recuperar una polaridad perdida, una polaridad que no ha conseguido encontrar su lugar durante el desarrollo del individuo. Por múltiples razones, en general una mala relación con la madre y el padre, un crecimiento «normal» que no se ha llevado a cabo bien; así pues, es necesario reparar y curar algunos aspectos de la persona que no se han desarrollado de forma conveniente. En resumen, el hombre yin, al igual que el hombre inhibido, necesita dar un paso que podría calificarse de terapéutico para devolver todo su espacio a su polaridad yang, aunque ese paso no implique necesariamente una terapia sino más bien una inmersión en las actividades yang.

En cambio, para el hombre yang, abrirse a lo femenino no supone un paso terapéutico o una cura, sino un paso en su desarrollo, en su búsqueda para llegar más lejos. Despertar y cultivar su parte yin es, más que una terapia, una especie de «yoga», es decir, una práctica encaminada a adquirir nuevas competencias. Como ya hemos señalado, el yang es, para el hombre, la base, su polaridad fundamental. Si está muy presente, no hay más que abrirse al otro, hacer eclosionar su relación consigo mismo sin por ello perder las propias cualidades.

Pero, en todos los casos, tanto si se trata de reparar algo que no se ha desarrollado bien como si hay que ir más lejos y descubrir nuevos espacios, el proceso es difícil y requiere valor. Tiene algo de heroico desarrollar lo que nos falta, abandonar la seguridad de nuestra forma de estar en el mundo, que conocemos tan bien y con la que nos sentimos a gusto. Por eso es tan importante comprender que todo proceso de desarrollo, se trate de una terapia o de un crecimiento, requiere coraje para prescindir de nuestros condicionamientos y enfrentarnos a nuestro lado oscuro, primera etapa del camino tántrico.

Capítulo 2

Recobrar la vida

Para alcanzar la armonía sexual con la pareja, para conseguir simplemente la presencia y la relación, antes hay que hacer una selección de todo lo que nos pertenece realmente y que forma parte de nuestros condicionamientos.

1. Abandonar los esterotipos y deshabilitar los comportamientos

Para entrar en la danza del amor, el hombre debe cambiar su comportamiento habitual. Hemos visto que una vez ha encontrado su yang, que constituye su polo fundamental, debe abrirse a lo femenino conservando su potencia masculina. Pero, en concreto, ¿qué significa eso?

Conservar su potencia yang significa sencillamente ser él mismo, ser un hombre. No ser la imagen ilusoria de un hombre, sino ser totalmente él mismo, estar en contacto con su energía masculina, su sexo, su deseo primordial y fundamental. La primera etapa consiste a menudo

Para osar enfrentarse a la sombra, para integrar lo que se consideran flaquezas, para arrojar un poco de luz a lo que se preferiría esconder, hace falta valor. Si estamos tranquilos, si tenemos confianza, podremos quitarnos la armadura y aceptar las flaquezas y admitirlas. Cabe decir que la sociedad no nos ayuda: los valores globalmente masculinos y patriarcales de la sociedad actual nos empujan a la búsqueda desenfrenada del ser perfecto. Hay que tener una profesión apasionante y bien remunerada, ser guapo, joven y gozar de buena salud; ser culto y musculoso; ser tierno, conseguir unas erecciones espectaculares y ser capaz de hacer el amor durante horas, pero también hay que evitar empalmarse en situaciones poco convenientes (por ejemplo, en una visita médica o mientras nos dan un masaje). Puesto que no podemos controlar todos estos dominios, desarrollamos lo que se ha dado en llamar «complejos», que tratamos de superar ocultando lo que consideramos flaquezas, cuando en realidad no son más que realidades de la vida. Sencillamente, somos humanos...

Pero, a través de un asombroso proceso, éstos son todos los actos que llevamos a cabo para evitar ver nuestras sombras, para esconder nuestras flaquezas, que nos complican la vida y le restan sabor. La causa de nuestros males no son las sombras, que, por otra parte, ocultan a menudo tesoros sagrados, sino los esfuerzos que hacemos para que esas sombras sigan ocultas. Las películas cómicas están llenas de personajes que tratan de mantener la compostura y dar una imagen ideal mientras todo se desmorona a su alrededor (la pérdida de un empleo, el abandono de una esposa, etc.). Hasta que no acaban por aceptar su condición, las cosas no empiezan a cambiar, haciendo que la vida resulte más fácil.

Efectivamente, para evitar el enfrentamiento con los demás, nos quedamos en casa. Para no ver lo que consideramos una deformidad, desarrollamos todo un arsenal de comportamientos destinados a esconder lo que, en realidad, no es más que una parte de nosotros mismos. A fin de que la gente no se entere de nuestra situación profesional somos capaces de inventar historias imposibles que lo único que conseguirán será irritarnos. Acto seguido, toda nuestra vida se organizará en torno a

esas evitaciones, haciendo que sea mediocre y desapacible, y que esté constituida únicamente de comportamientos escapistas, de proyecciones en los demás y de búsqueda de compensaciones.

Estos «complejos» modifican nuestra relación con la vida y constituyen una especie de filtro que nos impide ver las cosas con discernimiento. Estamos tan concentrados en nuestra angustia que somos incapaces de ver la de los demás. Por ejemplo: alguien que se considera muy bajo o muy gordo no será capaz de pensar más que en ese problema y creerá que las personas altas o las flacas no tienen preocupaciones.

Podemos tener un montón de «complejos»: complejos físicos, evidentemente (demasiado delgado, demasiado alto, demasiado gordo, considerarse muy feo o pensar que tenemos una nariz muy grande, etc.), pero también complejos psicológicos si creemos que no es bueno ser demasiado emotivo o pensamos que tenemos deseos inconfesables; complejos sociales si creemos que nuestro trabajo es demasiado miserable o que no estamos en sintonía con la gente que nos rodea; complejos culturales si creemos que no somos lo bastante cultos, y por eso los intelectuales nos parecen gente maravillosa; complejos sexuales si creemos que nuestro pene no es lo bastante grande o si tenemos problemas de erección o de eyaculación precoz.

Todos estos complejos conforman una gran parte de nuestras sombras. Enfrentarnos a ellas es muy sencillo y muy complicado a la vez. Sólo hay que hacer una cosa: ¡ACEPTARLAS! Eso significa atreverse a vivir y comportarse como si todo el mundo viera y conociera esas sombras, y eso supone arrojar luz sobre lo que considerábamos nuestras flaquezas, lo cual conduce a una transformación de nuestra forma de ver las cosas. Es muy sencillo, porque se resume en una palabra, y muy complicado, porque es algo que exige una gran parte de su vida y de sus energías a quienes buscan realmente esa transformación. Las psicoterapias y, en general, los cursillos de desarrollo personal, sobre todos los de tantra, nos ayudan a arrojar un poco de luz sobre todas esas sombras que no queremos ver, a ejercer un efecto balsámico en todo ese sufrimiento narcisista, ayudándonos así a avanzar en el camino de la vida.

3. El miedo de la mujer

En el dominio de la sexualidad tenemos muchos miedos, aunque en general no queremos reconocerlos. Como señala Michel Cazenave en una entrevista que concedió a *Nouvelles Clés*:[4]

Mire, basta con oír hablar a los hombres entre ellos para darse cuenta enseguida de que, aparte del poder, sólo hay otra cosa que sea importante para ellos: el sexo. ¿Por qué? Pues porque nunca están realmente seguros de su sexo. O al menos de poder usarlo. Como dice un psicólogo amigo mío: «La sexualidad masculina no es más que bricolaje». En realidad, los hombres tienen siempre un miedo inconfesable: «¿Seré capaz de cumplir?». Para ellos es una auténtica obsesión, porque creen que si no son capaces de «cumplir» van a decepcionar a su pareja. Es interesante oír hablar a ambos sexos sobre los famosos «gatillazos». Si están seguras de que su pareja las quiere, las mujeres, en general, no suelen darle demasiada importancia. «La próxima vez, querido...», dirán ellas, y lo dicen en serio. En cambio, para el hombre es una tragedia y está convencido en su fuero interno de que la mujer le está mintiendo cuando le asegura que no es importante... ¿No valdría más, francamente, que los hombres adquirieran conciencia de lo que son de verdad más que compensarse con una presunción totalmente falsa?

El miedo de la diosa-madre

El miedo del hombre hacia la mujer se expresa de forma inconsciente a través de una serie de miedos: el miedo a no estar a la altura, a no conseguir una erección o a eyacular prematuramente y no satisfacer los deseos de la mujer, pero también el miedo a ser engullido, a ser hecho

4 Disponible en la siguiente dirección de Internet: http://www.nouvellescles.com/dossier/Hommes/Cazenave.htm

prisionero, a ser dependiente. Hay que entender que, en nuestro psiquismo, el primer objeto de amor y de deseo ha sido nuestra madre, que es quien nos ha traído al mundo y con la que hemos sido uno. Más adelante tuvimos que diferenciarnos de esa madre todopoderosa, de esa matriz que nos dio la vida pero de la que, al mismo tiempo, tuvieron que extraernos. La relación con la mujer está favorecida y fagocitada a la vez por la huella de la madre. Y no se trata tan sólo de nuestra madre, sino de todas las madres desde que el mundo es mundo, de esa relación fundamental con la Madre, que dispensa la vida pero también la devora, y que todos hemos vivido en tanto que seres humanos. Ahora bien, nuestra relación amorosa y sexual con las mujeres está totalmente impregnada de lo que Jung llama el arquetipo de la madre y que encontramos en las religiones bajo una de las muchas formas de la Diosa-Madre [Husain 01]. La neurobiología demuestra que son los mismos circuitos y los mismos neurotransmisores los que se encuentran en el origen del apego a los padres y a los hijos o al compañero o compañera [Vincent 04]. Eso significa que, para el hombre, todo lo que libera del apego, la atracción y el deseo reactualiza involuntariamente los esquemas de amor en fusión con su madre. Así pues, esos esquemas no están tan sólo relacionados con programas biológicos preestablecidos que conforman una trama que hizo posible la relación con nuestra madre. Entonces, hay que adquirir conciencia de lo que ocurrió con nuestra madre, biológica y social, pero también hay que integrar el aspecto mítico y simbólico de la relación que todo hombre mantiene con la Madre, la que dispensa vida, nutre y cuida pero que también castra y encierra.

En nuestras relaciones con las mujeres, todo esto reaparece bajo la forma de proyecciones, de fantasmas, de deseos de venganza, de posesión y, sobre todo, de reactivación del esquema del niño en estrecha relación con su madre. En este sentido, el hombre nunca deja de ser un niño. Reaparece cada vez que pensamos que la prueba sexual resulta demasiado difícil, en el momento en que proyectamos en nuestra pareja la imagen de la Diosa-Madre, con sus apetitos inconmensurables y sin límites. ¿Cómo satisfacerlos con ese pequeño chisme que cuelga entre nuestras piernas? ¿Cómo puede colmar eso a Gaia?

Para comprender mejor el miedo a ese infinito (proyectado) de los deseos de la mujer, basta con ver cómo se comportan con una estrella del porno los hombres «normales». Siempre me ha sorprendido el descaro de los hombres (y yo también me incluyo) con la mujer que parece ser demasiado «fácil» y a la vez «insaciable», que son las dos etiquetas que suelen colgarse a las actrices porno. Evidentemente, eso no se corresponde necesariamente con la mujer real, sino con la que ven los hombres a través de sus ojos, transformados por el deseo y las fantasías. Sienten deseo («Esa mujer está buscando eso; puedo conseguirla»), tienen miedo («¿Cómo hacerle mejor el amor que todos los sementales que habrá conocido? ¿Cómo poseerla?») y, eventualmente, sentimiento de culpa («No está bien comportarse como un animal en celo. ¿Qué pensará de mí?»). Esa mujer acaba considerándose como inalcanzable, inviolable, insaciable, y me atrevería a utilizar también el neologismo «insatisfacible»: no se puede poseer ni violar, porque se ofrece a todo el mundo, y tampoco satisface, porque siempre quiere más. No puede convertirse en su esclava, en una cosa, en su objeto de deseo. Es *insatisfacible*, ya que su deseo no tiene límites. Ésta es la razón de que las estrellas del porno tengan un aura tan particular: no son mujeres corrientes, sino seres sagrados; no están al alcance de nadie, a pesar de su engañosa proximidad y que prácticamente todos los hombres las desean. Evidentemente, no todas las mujeres son estrellas del porno y sólo he empleado esta imagen para hacer comprender lo que le ocurre al hombre. Sin embargo, todas las mujeres un poco seguras de sí mismas tienden a recibir este tipo de proyección, a recibir los atributos de la prostituta sagrada, de la diosa inalcanzable e *insatisfacible*, esto es, los atributos de la Diosa-Madre en su aspecto erótico. De este modo, se convierten en Isis, en Afrodita, en Venus, en Ishtar, en Shakti, etc.

En el trato con la mujer real, la que no es un fantasma, el hombre se encuentra con dos posibles obstáculos: o bien la convierte en un objeto, para despojarla de ese poder sagrado y convertirla en su esclava, o bien, por el contrario, se convierte en un niño con el rabo entre las piernas. Dicho de otro modo: mientras estemos sometidos al arquetipo de la madre, mientras nuestras proyecciones nos impidan relacionarnos

con una mujer, no quedan sino dos opciones: la violencia, la violación, la explotación de la mujer y la negación de lo femenino, o la impotencia, la inhibición y la negación de la propia virilidad.

Ahora bien, ser un hombre consiste justamente en situarse a medio camino entre el violador y el impotente; consiste en hallar la potencia viril en una relación. Y, por eso mismo, debemos limpiar nuestras gafas proyectivas, diferenciar a nuestra pareja de los arquetipos maternales, ver a la mujer tal y como es y no como los mecanismos inconscientes nos hacen verla. Esa mujer, la que tenemos enfrente, es un ser humano que ama, sufre y que tiene sus propios miedos y deseos. No podremos verla si nos quedamos encerrados en nuestros «problemas», en nuestros «complejos», si estamos totalmente controlados por esquemas inconscientes, individuales y colectivos, si no nos atrevemos a enfrentarnos a nuestros miedos más evidentes, que nos impiden establecer una auténtica relación con las mujeres. Hay que ser muy consciente de que este mecanismo no lo provoca la mujer con la que me relaciono, sino unos mecanismos preestablecidos que funcionan en el interior de todos los hombres y que han empezado a funcionar en mayor o menor medida en el curso de nuestro desarrollo. En otras palabras: no hay mujeres castradoras por definición, sino que son nuestras proyecciones hacia ellas las que nos castran; es la mujer ilusoria, contaminada por el arquetipo de la Madre, investida por nuestra propia historia con nuestra madre la que nos castra. Somos nosotros quienes entregamos nuestros atributos sexuales a la mujer a través de proyecciones de la Madre y no ellas quienes nos los arrebatan (salvo en algunos casos patológicos muy extraños). Sin embargo, resulta mucho más fácil acusarlas de todos los males que asumirlos. La mujer no es neutra: puede tener un comportamiento que empuje a proyectar esta imagen ilusoria y que puede poner al hombre a prueba exigiéndole que demuestre que es un hombre. Pero somos nosotros quienes, en última instancia, decidimos o no entrar en su juego.[5]

5 Con respecto a este tema, *véase* el apartado 6.3, «La fascinación y la proyección amorosa», que trata del mecanismo de fascinación con respecto a determinadas mujeres.

Afortunadamente, existe otro arquetipo que puede ayudarnos a superar esta fascinación por ciertos aspectos de la Diosa-Madre y del posible engullimiento asociado a ella. Efectivamente, junto a ese niño que tiene miedo de la madre todopoderosa también se encuentra el hombre, el caballero, el héroe que llevamos dentro. Es él quien tiene el poder, quien sabe cómo enfrentarse al dragón, es decir, a las fuerzas de la Madre que nos engullen. Es él quien se enfrenta a sus miedos.

El valor del caballero para salir de la matriz

Este caballero tiene una espada, de igual forma que nosotros tenemos un pene. La espada representa la potencia viril, la que lucha, penetra, separa y distingue. Es la potencia yang en todas sus dimensiones; evidentemente, la sexual, pero también la espiritual, porque permite distinguir y separar la verdad de la ilusión.

Las espadas de los caballeros tienen un nombre, de igual manera que nosotros damos un nombre a nuestro pene. ¡Excalibur y Durandan no son más que dos de los muchos nombres para designar la polla! Si le damos un nombre a algo, significa que nos sentimos alejados de ello. No les damos un nombre a las manos o a los ojos, pero al sexo sí. Porque nuestro pene, en general, no se considera como algo que forme totalmente parte de nosotros. Él tiene vida propia, como un ente distinto y ajeno a nosotros. Y esa potencia viril se expresa mediante una erección que nadie es realmente capaz de controlar. Por eso tenemos la costumbre de asociar el poder con algo externo: para un hombre es normal que se pueda adquirir el poder mediante un objeto externo, como una herramienta, un arma o un talismán. Los coches deportivos y los aparatos electrónicos no sirven sólo para establecer un estatus dominante (los coches deportivos son caros y son un símbolo de riqueza y, por ende, de cierta posición social) sino también para otorgar poder. El que conduce una moto, un coche deportivo o cualquier vehículo muy rápido sabe el placer que eso procura y la embriaguez que se experimenta al controlarlos y dominarlos.

Nuestro sexo es parte de nosotros y a la vez funciona de una forma totalmente autónoma. Todo el drama que sufre el hombre cuando se relaciona con una mujer (a partir de un cierto nivel de conciencia; antes era tan sólo brutalidad, de la que no voy a hablar...) proviene de la autonomía del sexo. El hombre tiene miedo de perder la erección y por eso trata de ir deprisa, de poseer a la mujer antes de que se convierta en esa diosa que podría poseerle y engullirle.

El fantasma de la hipervirilidad

Por eso, para calmar esa angustia, uno de los grandes fantasmas que habitan en muchos hombres es el del «héroe fálico», que consigue una erección digna de admiración por su tamaño, su firmeza y su duración, que subyuga a sus asombradas parejas, que imploran clemencia. Es el héroe que podemos encontrar en muchos relatos y películas, desde Hércules, que robó el cinturón de la reina de las amazonas después de haberla seducido sexualmente, a James Bond, a quien me referí anteriormente, pasando por todos los seductores héroes de las fuerzas aéreas o los héroes musculosos como Conan, el bárbaro. Por otro lado, al ver el número de espectadores de esas películas y el de lectores de esos relatos, queda claro que el mito del «héroe fálico» sigue estando muy presente.

Pero ese fantasma, cuando se confronta con la realidad, provoca una gran desilusión: nosotros no somos capaces de conseguir unas erecciones así, y las doncellas no se quedan extasiadas con tanta naturalidad entre nuestros brazos. Por eso aparece la ansiedad: ¿soy un hombre normal?, ¿son normales mis características físicas y psíquicas?

Esta búsqueda de la normalidad resulta especialmente flagrante cuando consideramos la importancia de las preguntas que los hombres se hacen con respecto al tamaño de su sexo. En un momento u otro de la vida, prácticamente todos los hombres (y yo me incluyo) se cuestionan el tamaño de su sexo y quieren saber si está dentro de lo que se considera normal. Por más que las mujeres y los sexólogos no se cansen de repetir que el tamaño apenas importa, los hombres no pueden evitar cuestionár-

selo. ¿Os habéis dado cuenta de que las mujeres casi nunca se cuestionan el tamaño de su vagina?[6] En realidad, a los hombres les gustaría tener un pene más grande de lo normal para poder vivir el sueño del hombre hiperviril. De igual manera, y por razones similares, también les gustaría tener los músculos muy desarrollados y más grandes, y puede que ser más velludos o tener una voz más grave; en definitiva: ser más «machos». En cierto modo, el hombre ha interiorizado la tendencia de la evolución a seleccionar a machos con rasgos cada vez más viriles, una tendencia que vemos en la reproducción sexual de los mamíferos. Pero en el caso del hombre, esta tensión evolutiva se traduce en forma de inquietud, de una angustia con respecto al lugar que ocupan en relación a otros machos frente a las hembras. Por eso, el hombre trata de tener una imagen de su cuerpo más que normal, asociando la normalidad a la imagen ilusoria del hombre hiperviril, una imagen vehiculada, por otra parte, por las películas porno, que sólo escogen (seleccionan) individuos hiperviriles desde un punto de vista sexual. De igual manera, la industria farmacéutica hace su agosto con pastillas como la Viagra, que prometen a los hombres una erección de acero en cualquier momento y en cualquier lugar.

Por eso, el fantasma del «héroe fálico» se manifiesta como una identificación del hombre con su pene: «Me empalmo, luego existo» podría ser su lema. El hombre tiende a juzgarse a sí mismo según el rasero de su verga. Si consigue a menudo que se le ponga dura y tener una erección, si todas las mujeres se quedan extasiadas con ella, entonces él existe como hombre. Si no, no es nadie.

Naturalmente, la diferencia entre el ideal de este héroe hiperviril y la realidad es muy acusada: como el hombre no puede empalmarse a voluntad y mantener una erección firme durante horas,[7] y como no

6 Sin embargo, tal y como me señaló una mujer, sí comparan sus pechos, es decir, los atributos más visibles de su feminidad, o, para ser más exactos, de su feminidad proyectada. Con los hombres ocurre lo mismo. El tamaño del pene es una pantalla de proyección (para los hombres) de la angustia que sienten con respecto a su virilidad.

7 Incluso los actores porno tienen problemas de erección, aunque eso nunca se ve en pantalla: el cine porno contribuye así a la difusión del mito de la hipervirilidad, ¡del hombre considerado como un semental superpotente!

tiene los músculos de Tarzán o de Schwarzenegger, corre el riesgo de encerrarse y replegarse en sí mismo, de aislarse. Al pensar que no es normal (considerando la «normalidad» en función de las características hiperviriles) o que su constitución no es buena, no se atreve a practicar ningún deporte o a tener relaciones con mujeres. Entonces entra en un círculo vicioso: cuanto menos encuentros tiene con mujeres, más fantasea y más le cuesta conocerlas. No hace más que masturbarse con fantasías, viendo películas porno y ojeando revistas eróticas, culpabilizándose y despreciándose a sí mismo. Es la espiral infernal de la depresión, en la que el hombre se denigra a sí mismo.

Por el contrario, esta angustia también puede abocar al hombre a la obsesión sexual. La profunda angustia que sienten con respecto a su virilidad puede empujarles a una actividad sexual frenética, masturbándose hasta entre 6 y 10 veces al día, o bien obligando a su pareja a mantener varias relaciones sexuales diariamente. También puede convertirse en un donjuán, tratar de seducir de forma compulsiva a todas las mujeres que conoce, a fin de obtener una representación positiva de su virilidad. Sin embargo, la satisfacción de la conquista es efímera y debe iniciar incesantemente nuevas conquistas, seguir demostrándose a todas horas que es viril, colmando la profunda angustia que siente con respecto a su identidad. En todos los casos, y sea cual sea la forma en que se exprese, el fantasma de la hipervirilidad conduce a un callejón sin salida.

Sólo hay una forma de superar esta angustia: «Aceptar lo que se presenta». Recuerdo que en mi primer cursillo de tantra le hice una pregunta muy sencilla a Jacques Lucas, una pregunta que muchos de nosotros nos hacemos: «¿Qué hago si tengo una erección durante un ejercicio cuando estoy desnudo?». Me daba miedo y vergüenza que la gente fuera consciente de mi deseo, como si se tratara de algo que debería ignorar o esconder. Él sólo me dijo: «Acéptalo». Eso fue todo. Mis elaborados gestos encaminados a disimular mi erección, porque yo pensaba que aquel no era el momento, y mis desesperados intentos por tener una cuando creía que había llegado el momento, se esfumaron con una sola palabra: «Acéptalo». Acepta la vida que hay en ti y que te recorre. Eres

un ser hecho de carne y de deseo, y el deseo es una explosión, una oda a la naturaleza y a Dios. Aceptar consiste precisamente en alcanzar un estado de no-búsqueda de la acción, y eso, automáticamente, permite que se venga abajo el fantasma de la hipervirilidad. Pero eso es tan difícil de aceptar como parece; aceptar, con toda nuestra vulnerabilidad, lo que se presente. Sin embargo, es, en efecto, la llave para el desarrollo, la que permite escapar del callejón sin salida de las representaciones negativas y las angustias.

Poner a prueba

A veces, cuando se siente atraída por un hombre, a la mujer le gusta someterle a un examen para poner a prueba su deseo y su amor. Jugará a todos los juegos y recurrirá a todos los ardides que las mujeres emplean desde que el mundo es mundo: va a rechazarle discretamente para ofrecerse del todo más adelante, dirá no cuando están pensando sí, etc. Resumiendo: le excitan, le estimulan y le evalúan. Si el hombre está «a gusto con su virilidad», esta prueba funciona como un estímulo. Eso hace que aumente su deseo, la atracción que siente por ella. Se convierte en un héroe que conquistará a su amada, será un temerario dispuesto a aceptar todos los desafíos, un toro loco de deseo por poseer a esa mujer.

Cuanto más segura está una mujer de su feminidad, más tiende a atraer a hombres seguros de su virilidad y más inclinación tendrá a poner a prueba sus cualidades masculinas. Ella tratará de asegurarse del deseo y de los impulsos de ese hombre, pero también de sus capacidades para atreverse a conquistarla, incluso a someterla. Efectivamente, al sentirse segura de sí misma, una mujer le tiene menos miedo a los hombres y puede atreverse a jugar con ellos y a exigirles que también sepan actuar con un registro importante, mostrando una amplia paleta de comportamientos, desde la ternura del seductor solícito a la fuerza del hombre salvaje.

Pero es justamente esta seguridad la que puede provocar miedo en un hombre: ¿va a estar a la altura?, ¿será capaz de cumplir? Si duda de

su potencia, esta prueba, lejos de aguijonearle, le inhibirá: en algunos casos, esos pequeños «noes», que no son más que falsos «síes», se tomarán al pie de la letra y serán interpretados como rechazos, y en vez de estimularle le harán perder la erección.

Este miedo se pone muy de relieve entre todos los hombres un poco inhibidos, hombres a los que les falta confianza, provocándoles problemas de erección. En general, el resultado conduce a una regresión del individuo, que se transforma en un niño, proyectando entonces la imagen de la madre en la mujer, como ya hemos visto anteriormente.

Ésta es la razón de que los hombres un poco inhibidos, en general, escojan mujeres menos seguras de su feminidad. Al tenerle un poco de miedo a la virilidad masculina y al no ponerle a prueba, consiguen que al final el hombre tenga confianza en sí mismo. Ésta también es la razón de que los comportamientos de seducción de tipo «tierno», con los que las mujeres hacen languidecer a su amante y en los que se presentan como posibles víctimas del hombre, tengan como consecuencia hacer disminuir los miedos de la mujer, que verifica el apego y las cualidades del corazón del hombre; de este modo, el hombre no debe poner a prueba su virilidad demasiado pronto, lo cual le permite mostrar poco a poco sus cualidades masculinas. En general, los tiempos de seducción recíprocos, que corresponden a las exhibiciones amorosas de los animales, suelen ser beneficiosos tanto para los hombres como para las mujeres.

A continuación veremos la importancia de los rituales y la actitud que hay que adoptar para que cada cual pueda confiar en el otro, a fin de penetrar en un espacio de verdadera intimidad (*véase*, el apartado 3.6).

4. Recobrar el animal salvaje que llevamos dentro

La potencia yang, la potencia del hombre, es algo que compartimos con los machos de las especies animales evolucionadas, sobre todo con los mamíferos. El deseo salvaje y violento por una mujer, la potencia viril

capaz de todo por poseerla y fecundarla es algo que está anclado en lo más profundo de nosotros. Forma parte de nuestra herencia biológica, de esa animalidad primitiva que hemos heredado desde la noche de los tiempos. Sin ella no existiríamos: nuestros antepasados no habrían sobrevivido. Habrían sucumbido entre las fauces de los depredadores y no habrían podido conseguir la pitanza ni proteger a su prole. El hombre se ha sentido atraído desde siempre por la mujer, y viceversa.

Es ese poder, esa vitalidad la que nos sigue empujando a desear a una mujer, a querer unirnos a ella. La mujer forma parte de nuestro patrimonio biológico y, por ello, debe ser honrada, preservada y desarrollada.

Para un hombre (volver a) contactar con esa energía, sentir la potencia masculina, sentir al guerrero que lleva dentro es algo fundamental. Porque la potencia consiste también en saber enfrentarse a las pruebas con valor, como el caballero que llega hasta el final de su búsqueda, luchando con los adversarios que se cruzan en su camino, teniendo agallas para mirar de frente a la muerte. Este valor le permite al hombre atreverse a abrir su corazón, enfrentarse a su propia vulnerabilidad sin llamar a «mamá» en cuanto surge un problema. El coraje es una de las cualidades masculinas más importantes. Permite enfrentarse al miedo que se esconde en lo más profundo de nuestro ser: el miedo a sufrir, a morir. Es un miedo que se siente en numerosas ocasiones, cada vez que se plantea una prueba, que aparece una dificultad, cada vez que nos encontramos en medio de una lucha, cuando tenemos la impresión de que nuestra vida depende del resultado de esa lucha. Por ejemplo: en las artes marciales en las que existen enfrentamientos amistosos (randori), sorprende ver que hay miedo en los ojos.

El valor no quita el miedo, pero permite atravesarlo, que no es lo mismo. El valor consiste en atreverse, en correr un riesgo, en desafiar aquello que tememos; consiste en tener una relación «penetrante» con el mundo. Sin valor no hay desarrollo espiritual posible, porque es el propio valor lo que nos permite atrevernos a renunciar ante ese gran desconocido que es lo divino, que nos permitirá aceptar la muerte para renacer en mejores condiciones. «Sólo aquel que pueda afrontar la

muerte podrá renacer en una vida nueva», afirman las tradiciones espirituales.

Confundir potencia con violencia

Esa fuerza viril que nos otorga el valor y la potencia y que se expresa como un deseo de conquista se encuentra en todos nosotros. Podemos ponernos en contacto con ella y atrevernos a recibirla, o, por el contrario, rechazarla porque nos da miedo la violencia a que a menudo está asociada y meter al bebé en la bañera. Pero, en ese caso, esa energía yang va a quedar en las sombras, se refugiará en el inconsciente y cobrará una forma perversa: fantasías de violación, pornografía violenta, sadismo, voyeurismo de escenas violentas, interés obsesivo por películas que contengan escenas brutales o gore, etc. Efectivamente, me ha inquietado el hecho de que la mayoría de los aficionados a las películas de horror con escenas «gore», brutales y macabras, son a menudo chicos muy educados que no harían daño a nadie. De hecho, sus ansias de potencia, que no se atreven a expresar en público, aparecen en las sombras, bajo la forma de una fascinación por escenas extremadamente violentas, escenas que a menudo les harían vomitar si tuvieran que vivirlas.

Todo se desarrolla como si tuvieran miedo de entrar en contacto con esa potencia, a causa de la violencia con la que la ha asociado nuestro entorno personal durante la infancia pero también por el entorno social. Por ejemplo, muchos colectivos espirituales *new age* y sobre todo los grupos de desarrollo personal tienen pánico a la potencia viril y a los comportamientos que a menudo se asocian con ella: afirmación del yo, capacidad para el liderazgo, deseo de ser emprendedor, valor para enfrentarse a algo, decisiones tajantes. Aunque también al consumo de bebidas alcohólicas o de carne, etc.

Todo lo que resalta el universo masculino es rechazado, y la mayoría de los hombres pertenecientes a esos grupos tienen problemas para entrar en contacto con su energía viril. Es como si no tuvieran sexo: se dejan llevar enteramente por las mujeres o, para ser más exactos, por la

parte yang de las mujeres (el *animus*, según la terminología de Jung). Por eso, las mujeres que no dan con hombres de verdad no pueden encontrar su polaridad femenina y eso las convierte en unas amargadas con respecto a los hombres. Eso provoca un círculo vicioso: cuanto menos viriles sean los hombres, más desarrollan las mujeres sus cualidades masculinas, desacreditando a los hombres, quienes, así, resultan aún menos viriles. Evidentemente, esta descripción es un poco esquemática, aunque define a grandes rasgos a esos grupos en los que la no-violencia se asocia a la no-potencia. Si hay que canalizar la vitalidad y la potencia yang, es importante no eliminarla ni emascularla.

La violencia conduce, en efecto, a la violación, al asesinato, a la agresión hacia otras personas, a la guerra. Y hay que condenar y luchar contra tales excesos. Pero tal vez hayan metido al bebé en la bañera: algunas posiciones feministas, dejando de lado los progresos fundamentales que han posibilitado, han comportado en ocasiones, por su radicalismo, un rechazo de todas las cualidades masculinas. Han contribuido a que se asocie la potencia con la dominación de las mujeres por parte de los hombres, fuerza y violencia, y el resultado de eso ha llevado a renegar del poder benéfico de la vitalidad del yang, de la potencia salvaje del hombre.

Efectivamente, el feminismo tenía razón al denunciar la violencia contra la mujer y las desigualdades derivadas de ella, aunque con ello ha tendido a convertir a la parte yang del hombre en responsable de todos estos males. Por eso, los hombres, cada vez con mayor frecuencia, no se atreven a sentir en su interior ningún deseo salvaje. Prefieren emascularse, castrarse psicológicamente antes que expresar su virilidad. Han asimilado hasta tal punto esos valores de no-violencia que ya no son capaces de entrar en contacto con su potencia, porque todo lo que realza el universo yang es considerado violento e inadmisible.

Pero, aunque la potencia puede degenerar en violencia, también es una garantía de seguridad y protección. Por ejemplo: recuerdo un cursillo de tantra en el que un hombre colocó una catana, un sable japonés, sobre un altar, como un símbolo sexual. A uno de los participantes, un hombre, aquello le pareció inadmisible a causa de la violencia a la que

asociaba aquel sable. Por el contrario, otro participante, en este caso una mujer, se sintió muy tranquila ante la presencia de aquella catala, experimentando la seguridad que le aportaba aquel símbolo eminentemente yang. En efecto, el sable no es ni violento ni tranquilizador en sí mismo; sólo depende del punto de vista con que se contemple. Por encima de todo, es uno de los más potentes símbolos fálicos que podemos encontrar. Puede emplearse para matar y atacar, pero también para defender y pacificar, y representa en igual medida la violencia incontrolada como el valor para afrontar los miedos.

Así pues, la energía yang es la del guerrero, tal y como hemos señalado antes, de aquel que no tiene miedo y es capaz de batirse por la seguridad de los suyos. Se trata tan sólo de canalizarla para que no se desborde y se transforme en violencia, es decir, esa potencia debe expresarse de forma consciente en relación con los demás.

Por desgracia, la violencia ha sido prohibida a menudo y hasta tal punto que la potencia y la fuerza viril han sido rechazadas y ya no son accesibles. No se vive como alguien que correría el riesgo de ser violento si le dejaran, sino como alguien que no se atreve aunque le gustaría. Y entonces se vuelve a la niñez, esperando hallar consuelo junto a una pareja que más que una amante es una madre.

Superar la inhibición

Personalmente, cuando era joven, padecí la ecuación *potencia = violencia*, esa asociación perversa que me inhibía, impidiéndome acercarme a una mujer y presentarme a ella como un hombre, con mi virilidad por delante. Al ser tímido, no me atrevía a acercarme a una mujer y a dar el primer paso (como decía la canción de Claude-Michel Schönberg: «Me gustaría tanto que ella diera el primer paso, [...], que fuera ella quien se acercara a mí, porque yo no me atrevo a hacerlo».). Eso era algo que me resultaba totalmente imposible, como si fuera una prohibición absoluta. Lo vivía como una falta de confianza en mí mismo. Y tampoco soportaba que hubiera otros hombres que supieran cómo hablarle a una

mujer. Era algo que me hacía daño, porque en una parte de mis imágenes de la mujer, ella no podía desear ser «poseída», ser «conquistada». Así pues, me las arreglaba (¡hay que vivir!) con las mujeres que daban el primer paso. No fue hasta que trabajé en mí que me di cuenta de que, en realidad, me estaba castrando a mí mismo; simplemente me impedía afirmarme con respecto a mi deseo y mi atracción por las mujeres. Evidentemente, estas creencias y esta forma de ver a la mujer tenían su origen en mi primera infancia y en la relación que tuve con mi madre. Preferí ser el «niño bueno» antes que rebelarme ante una madre «mediterránea», enérgica, cariñosa y asfixiante.

Efectivamente, la timidez, el malestar, la falta de confianza en uno mismo son, por encima de todo, un control que ejerce nuestra mente para impedir que nos invada la potencia yang. Toda una serie de «microdecisiones»[8] que hemos tomado durante la infancia nos impiden, ya en la adolescencia –cuando las hormonas masculinas y sobre todo la testosterona nos invaden–, afirmar lo que somos y expresar nuestra identidad masculina.

Paradójicamente, una vez aclaramos la confusión de *potencia = violencia,* resulta relativamente fácil superar esta inhibición (aun cuando hayamos estado buscando la salida durante más de treinta años). Basta con incorporar de nuevo a la conciencia ese lado oscuro que late en todos nosotros y que nos asusta por su violencia. Se trata también de dejar de proyectar en los demás esa agresividad que experimentamos en lo más profundo de nuestro ser.

También hace falta –y a menudo es lo más difícil– entrar en contacto con todo el resintimiento que hemos escondido detrás de esa inhibición, toda la rabia que no desea sino transformarse en potencia, en energía yang si conseguimos contactar con ella. En realidad, y eso es lo que nos bloquea, hay que ir más allá del simple análisis de uno mismo,

8 Llamo «microdecisiones» a todas esas pequeñas decisiones que tomamos en la vida y que, consideradas de forma aislada, parecen anodinas, aunque, cuando las contemplamos en conjunto, componen un fresco característico que constituye a posteriori lo que se da en llamar nuestra «personalidad».

aunque sea esencial, y salir de la consulta del psicoanalista para enfrentarnos al mundo, «adentrarnos en él» y «mojarnos la camisa«, dejándonos llevar por la energía yang que nos recorre. Entonces, podremos sentir de nuevo esa fuerza interior, esa energía que procede de los primeros chakras,* del sexo, de los riñones y del hara.* Entonces, podremos sentirnos hombres de nuevo, a gusto con nuestro cuerpo, llenos de energía y audacia.

Capítulo 3

De la frustración al acto de escuchar al otro y a la vida

En el capítulo anterior hemos visto lo importante que es para el hombre recuperar su potencia, entrar en contacto con su virilidad y empezar a mirar de frente a sus sombras. Ahora ha llegado el momento de abordar el segundo aspecto del desarrollo del amante tántrico: el descubrimiento de la apertura y el éxtasis, basado en la no-satisfacción inmediata del placer; en otra palabras: en el aspecto yin de la sexualidad.

Efectivamente, más allá de la satisfacción y el orgasmo hay un espacio de éxtasis donde se mezclan el placer sublime y la espiritualidad. Pero dicho espacio no se abre a menos que se cumplan dos condiciones:

1. La satisfacción inmediata queda aplazada en aras de un placer mucho más grande.
2. La pareja se relaciona mutuamente de verdad.

1. De la frustración necesaria...

En general, al principio, la primera condición le resulta muy difícil de cumplir al hombre, ya que está acostumbrado a satisfacer sus deseos de forma inmediata. Para ser más exactos: el deseo le empuja de manera natural a satisfacer las exigencias del deseo, es decir, a alcanzar un orgasmo explosivo asociado a una eyaculación; un orgasmo muy circunscrito a los órganos genitales. Por eso, su vida sexual es relativamente limitada, ya que no conoce más que satisfacciones efímeras, eyaculaciones que duran tan sólo unos segundos y que le dejan fatigado de inmediato, cuando no dormido.

En resumen: el hombre corriente goza con mucha rapidez y muy brevemente, para sentirse invadido a continuación por un enorme cansancio o una pérdida de energía. La mujer, en cambio, parece sentirse en plena forma después de haber hecho el amor, mientras que el hombre está exhausto. Se siente más débil y más vulnerable que antes del coito. Tiene la vaga sensación de que la mujer le ha robado sus energías; experimenta una especie de resentimiento hacia la mujer, que a sus ojos es capaz de succionar la energía vital masculina. Sin embargo, a pesar de su poca intensidad y duración, todo el comportamiento del hombre está encaminado hacia ese orgasmo explosivo, porque la pulsión de eyacular y de la búsqueda del placer es muy fuerte. Es normal, porque está programado para eso: su cerebro reptiliano y su sistema límbico han sido diseñados por la evolución para que se comporte así, pero, debido a esa pulsión, vive en la ignorancia y no se da cuenta de que tiene a su alcance un placer mucho más intenso. ¡Qué lástima!

Para llegar el orgasmo extático deberá, durante un tiempo, dejar de lado esa satisfacción inmediata, asociada al circuito yang de la sexualidad, para alcanzar un placer mucho más grande. Así pues, se trata de cambiar un placer inmediato relativamente limitado por un placer aplazado que se multiplica por diez. Sin embargo, este cambio lo vive como una gran frustración, como una especie de «superpreliminares» que no conducen a nada.

Ahora bien, en el mejor de los casos, muchos hombres viven los «preliminares» como un regalo que le hacen a su pareja, y en el peor, como un etapa obligatoria para luego poder penetrarla. Por eso no hay «preliminares», en el sentido de que haya algo que preceda al «acto sexual» sin ser parte de él. De la misma manera que los entremeses forman parte de un banquete, los preliminares son parte integrante del acto sexual tanto como la penetración. Por eso, en el acto sexual, cuando se realiza tántricamente, no hay más que una sola danza, un único movimiento de los cuerpos, desde el primer contacto visual o táctil hasta la plenitud total. Sin embargo, la parte yang del hombre no lo ve así. Esa parte tiende a definir una serie de fases dentro del acto sexual y a considerar la penetración como el plato principal, el único digno de interés.

Así pues, en un primer momento, el yang del hombre se sentirá frustrado al dejarle sitio al yin, a la apertura, al acto de escuchar al otro, para vivir la sexualidad a flor de piel, con las caricias en el momento justo, el contacto sin ningún proyecto.

Al mismo tiempo, sería un gran error vivir y pensar en esta frustración del aspecto yang del hombre como una represión. No se trata en absoluto de volver al sistema de la moral cristiana y al *coitus interruptus*, o de considerar, como San Agustín, que el deseo carnal es un pecado del que sólo puede salvarnos la gracia divina. ¡No, nada de eso! No se trata de reprimir el deseo, sino todo lo contrario, de expresarlo plenamente, sin por ello caer en las rutinas habituales, en los condicionamientos que nos conducen de inmediato a la rápida satisfacción de nuestro placer. No se trata de refrenar ni de reprimir, sino tan sólo de dejar sitio y espacio para tomar conciencia, para saborear y estar plenamente en la integridad de nuestra sensualidad.

Es como la actitud que se toma ante un buen plato: podemos echarnos encima de él con glotonería y engullirlo con unos pocos bocados o, por el contrario, olerlo, saborearlo y dejarnos invadir por el placer de los sentidos. En el dominio del sexo, al principio, el hecho de pasar de ser un glotón a un *gourmet* se vive como una frustración. Es lo que yo llamo «frustración necesaria». Se trata tan sólo de una contemporización,

de un retraso para evitar la satisfacción inmediata, una espera sublime cuando se vive de forma consciente, sin devorar a dentelladas el maravilloso manjar que se nos ofrece.

Afortunadamente, esa frustración se transforma en seguida en placer cuando se toma conciencia de que ese tiempo de espera no es un remedio para salir del paso sino el verdadero placer. Basta simplemente con relajarse, no esperar nada, saborear el momento, las caricias, la piel que se toca, las miradas que se cruzan, el aire que se respira. En ese instante, la tensión interior se relaja y se abre un espacio. Al dejar de lado el objetivo del orgasmo, al no ir en busca de la satisfacción inmediata (la propia o la de nuestra pareja), empezamos a relacionarnos realmente con ella, a entrar en la danza de la seducción y la vida, arrastrados por el placer de los sentidos.

Otra imagen gustativa que permite comprender el interés de esa frustración es la de una comida con otros comensales. Con mucha frecuencia, las comidas que compartimos con los amigos empiezan con un aperitivo en el que se sirven cacahuetes. El problema es que a menudo nos atiborramos de cacahuetes y cuando llega la hora de la comida, un plato sabroso regado con un buen vino, no tenemos apetito. De la misma manera, el hombre estándar, el que alcanza el placer de forma inmediata, lanzándose sobre él, es como esos comensales que se atiborran de cacahuetes. Nunca disfrutan realmente de esa deliciosa comida, porque cuando se sirven las exquisiteces ya no tienen apetito, están llenos: su deseo ha sido saciado. Para llegar con hambre a la comida tendrían que aguantarse durante el aperitivo y no comer cacahuetes, porque éstos frustran su apetito, y así podrían disfrutar después del placer mucho más grande que les está aguardando.

Con el placer sexual sucede exactamente lo mismo. El placer estándar, el que se reduce al sexo, es como esos cacahuetes que nos llenan y que nos impiden alcanzar el placer extático, que es un goce total del individuo en el que, además del sexo, participan también el corazón y el espíritu. El placer tántrico es como una comida exquisita, la comida de un *gourmet*. Por desgracia, creemos que nuestra sexualidad se reduce a los cacahuetes, porque nos hemos pasado la vida comiéndolos sin

haber degustado nunca los platos que nos han servido en la comida. Ésa es la razón de que al principio haya que experimentar una (pequeña) etapa de frustración antes de descubrir un placer más profundo, el goce que se expresa realmente en la unión.

2. ...a la felicidad del momento presente

Así pues, existen dos aspectos distintos del deseo: el primero, que podríamos llamar «ganas», se expresa como una irresistible demanda para obtener de forma inmediata la satisfacción de esas ganas. En el dominio del sexo, esas ganas, en el hombre, adquieren la forma de una aspiración por tomar y poseer. Sin embargo, al mismo tiempo, cuando experimenta ese deseo y esa tensión, esa anticipación del placer que está por llegar, el hombre se siente insatisfecho, ya que la satisfacción implica la realización de ese deseo. Entonces, el deseo se vive como una carencia, una pulsión que corresponde a un vacío que se intenta llenar. En dicho caso, no se vive en el momento presente sino el futuro, en ese objeto que se intenta poseer, en ese estado futuro que se desearía alcanzar.

Pero si se adquiere conciencia de esas ganas, si las dejamos a un lado y nos concentramos en lo que está ocurriendo ahora mismo, en el estado en que vivimos en este momento, nos abrimos a otro aspecto del deseo que ya es placer en sí mismo, e incluso felicidad. Basta con un sencillo cambio de actitud, que puede producirse con un simple chasquido. Interiormente, es como si algo se aflojara. Se experimenta una especie de relajación en el cráneo y la nuca, al tiempo que esas ganas desaparecen, dando paso a ese Deseo que ya es felicidad. Entonces ya no hay frustración, porque el placer ya está ahí, en ese momento presente que se abre al otro, a la vida y, por ende, al amor. En ese espacio, todo se relaja, y todas esas ganas frustradas se transforman en felicidad de ser, alcanzando lo divino.

Un hombre, Christian, me hizo partícipe del momento en que descubrió esa renuncia al deseo. Estaba en la intimidad con una pareja a la que conocía desde hacía poco tiempo. De común acuerdo, habían de-

cidido que en ese encuentro no habría penetración. La sensualidad había hecho que su deseo fuera imperioso. Él sólo tenía ganas de una cosa: penetrarla, poseerla. Efectivamente, se sentía frustrado por su deseo. Pero, al mismo tiempo, se dio cuenta de que, al pensar que su objetivo era poseerla, ya no estaba con ella: se sentía invadido por la tristeza de no poder alcanzar un placer que él imaginaba grandioso. En ese momento fue consciente de que no estaba allí y se concentró de nuevo en la mujer. De pronto, se dio cuenta de lo feliz que se sentía al estar con ella, al intercambiar caricias, al estar simplemente allí, y eso le permitió adentrarse en un espacio extático: sintió la emoción de su propia presencia y la del otro, la dicha del momento presente, las delicias de la relación sensual. Su frustración se esfumó en un abrir y cerrar de ojos y se vio sumido en la felicidad, su cuerpo recorrido por unas olas de energía que no se habían podido desarrollar mientras todo él estaba pendiente de un objetivo, mientras trataba de alcanzar otro estado.

3. Abrirse al otro, abrirse a la vida...

Si la primera condición lleva implícito el aplazamiento del placer, la segunda se basa en la relación que se mantiene con la pareja. Como ya hemos visto, el hombre puede tender a convertir a su pareja en un objeto y la mujer a hundirse en su deseo, convirtiéndose en objeto de dicho deseo. Pero, en ese caso, el hombre no está haciendo el amor con una persona, con un sujeto, con una mujer en su totalidad, sino con un culo, un coño, unos muslos y unos pechos. Considera a la mujer como un objeto, la agarra y la devora igual que se mordisquea una fruta jugosa. Con un gran placer, desde luego, pero sin relacionarse. Ahora bien, el placer extático no es un placer dirigido a un objeto, sino vinculado a la unión de dos seres que, a través de dicha unión, alcanzan una cierta trascendencia, un estado de comunión física, afectiva y espiritual.

Si está tranquilo, si siente que no arriesga nada y tiene suficiente confianza en sí mismo para abrirse, entonces el hombre podrá convertirse realmente en un yang que se relaciona, en un hombre «de verdad».

En ese sentido, estar en su yang consiste simplemente en anclarse en sus órganos genitales, sentirse a gusto «con sus cojones», pero sin hacer nada más que vivir plenamente lo que ocurre. No hay nada que «hacer», nada que «producir», ningún espectáculo que ofrecer.

Una vez superado el aspecto ilusorio, una vez que el hombre deja de intentar ser «James Bond» o «Rocco Sifredi», esto es, si abandona el mito de la hipervirilidad, como hemos visto anteriormente, basta con entrar en la danza del amor, que marca el ritmo del hombre y la mujer. Recurriendo a una imagen musical, podría decirse que hacer el amor tántrico es algo así como tocar música entre dos: la mujer es quien marca el tempo cuando el hombre propone la melodía. Y del tempo y la melodía surge la armonía de los cuerpos y los corazones. Para que eso ocurra, el hombre debe escuchar a la mujer, sus deseos y sus necesidades.

Esa escucha exige una presencia total del hombre: no debe tratar de «interpretar al hombre» ni ser el fantasma de un hombre. Se trata simplemente de estar presente.

4. ...y estar presente

Personalmente, tardé un tiempo en comprender lo que podía significar «estar presente». Cuando le daba un masaje, Véro, mi pareja, me pedía a menudo que estuviera más presente cuando lo hacía, aunque yo pensaba que los masajes eran buenos, enérgicos y delicados. Sin embargo, eran demasiado técnicos. Era mi cabeza la que guiaba mis manos. No entendía lo que me pedía. Yo le decía: «¿Más fuerte? ¿Más suave?». Ella intentaba ayudarme, pero quería obtener algo de mí que yo no conseguía darle. Entonces, un día se produjo ese chasquido cuando, sin pensarlo, concentré toda la atención en mis dedos, sin proponérmelo, estando simplemente pendiente de las sensaciones. Ella me dijo: «Eso es; siento presencia en tus manos».

En realidad era muy sencillo. Yo buscaba en el sitio equivocado con un soporte equivocado. Pretendía «hacerlo bien», cuando de hecho se

trataba simplemente de «ser» esa caricia, de estar presente por completo en las manos, de ser totalmente consciente de ese momento. Se trataba de dejar actuar a la intuición del cuerpo, sin reflexionar, sin juzgar, estando del todo presente en ese momento, sin pensar. Ser consciente, de forma muy aguda, de las sensaciones, sin hacer nada, sin querer provocar un movimiento en especial. En resumen: se trataba de dejar actuar a las manos por sí mismas en relación con el cuerpo de la mujer.

Se trata sobre todo de no tener intención ni objetivos, de aceptar lo que se presenta. Si a día de hoy no hacéis el amor con vuestra pareja, no es grave. Un encuentro puede transformarse en un masaje o simplemente en una ocasión para estar juntos, uno al lado del otro. Sé que ése puede ser el aspecto más difícil: queremos obtener algo de la mujer, demostrarle de lo que somos capaces, queremos sentirnos satisfechos. No hay nada de malo en tener todos esos deseos; estamos programados para ello. Sin embargo, de lo que se trata es de superar ese condicionamiento biológico adquiriendo una mentalidad en la que todo es posible.

Ese estado de espíritu consistente en dejar hacer a la vida se da también cuando tenemos un bebé y queremos que duerma. Si queremos que se duerma rápidamente, por lo general no lo conseguimos. Cuanto más deseamos que se duerma, más se excita y más nervioso se pone, porque el bebé percibe nuestro estado de ánimo. Es como si el bebé nos exigiera que estuviéramos del todo con él, que le dedicáramos todo el tiempo. Nos exige simplemente que estemos presentes, que estemos ahí con él para todo. Y a menudo se obra el milagro. Basta con decirle: «Vale, hijo, estaré a tu lado todo el tiempo que haga falta hasta que te quedes dormido» para que el bebé se duerma (y, con él, a veces también el padre…). Este cambio de mentalidad se inscribe inmediatamente en el cuerpo y el bebé se da cuenta de ello. En el amor ocurre lo mismo. En cuanto se deja a un lado el objetivo del coito, la mujer lo nota y se abre, porque al orillar ese objetivo el hombre está totalmente disponible para las proposiciones del encuentro. Está totalmente presente. Eso puede parecer una nimiedad, pero lo que en realidad está ofreciendo el hombre en ese momento es todo su ser. Y es el regalo más grande que se le puede hacer a una mujer, con la condición de

no hacerlo para conseguir algo. Se trata simplemente de estar ahí, sin esperar nada en concreto, escuchando a la mujer y esa Vida que les recorre a ambos. Si no se espera nada, si no se busca nada, entonces se produce el milagro…

5. Del caparazón a la columna vertebral

Hemos visto que el yang lleva implícitos los valores del coraje y el yin los de la apertura. Unir el yang y el yin en uno mismo significa osar abrirse a la vida que nos recorre, saber afirmar lo que uno es asumiendo al mismo tiempo lo que ocurre sin juzgar, sólo de forma consciente.

En ese camino que es el camino de la individuación, el camino en el que el hombre se relaciona realmente con los demás y que consiste en unir los polos masculino y femenino que hay en nosotros, debemos encontrar nuestro centro, lo que constituye nuestro ser más profundo, nuestra esencia. Se trata sobre todo de desarrollar nuestra fuerza interior para poder acoger y despojarnos de nuestras protecciones externas en aras de esa fuerza interior que conduce a la afirmación del ser, a la tranquilidad y la confianza.

Me gusta emplear la imagen del caparazón y la columna vertebral. En los animales, ésas son las dos formas de estructura que existen. Los insectos y los crustáceos tienen caparazón, mientras que los mamíferos, los peces, las aves y los reptiles tienen columna vertebral. Hallar la fuerza interior consiste en pasar del crustáceo, del cangrejo, que tiene un caparazón externo, al vertebrado, que tiene una estructura interior, una columna vertebral. Por poner un ejemplo: la ropa sirve a menudo para disfrazarnos y ponernos a cubierto, para crear una cierta distancia entre nosotros y los demás. Pero si tenemos que desnudarnos ante los demás, sentimos que nos desnudamos a todos los efectos. Puede que seamos conscientes de que nos hemos quedado sin nuestra coraza y nos sintamos vulnerables. Es como si la ropa nos sirviera de caparazón, como si nos protegiera de los demás. Pero la verdadera fuerza no se encuentra en el caparazón, sino en nuestra capacidad para, en todo momento, poder

decir sí o no de verdad, sin sentirse «obligado», en nuestra capacidad para creer en nosotros, en nuestra fuerza, en nuestras facultades, en no dejarse ir, en no sentirse derrotado tras el primer desengaño. Esta confianza se consigue con la práctica, la meditación, la consolidación de nuestras cualidades en estrecha relación con los demás, estando seguros de con quién podemos contar, alguien que nos consuele en los momentos difíciles.

La acogida, para un hombre, sólo es realmente posible si posee esa fuerza interior, si existe esa relación de confianza con uno mismo. Y, a la vez, no se trata de «volver al otro lado», endureciendo el corazón y cerrándose al otro y a las posibilidades de transformación que se derivan de ello.

Es un poco como una casa. Acoger es como abrir la puerta de la casa a los amigos. Si la atrancamos, si nunca dejamos entrar a nadie, entonces la vida tampoco entrará. Pero si siempre la dejamos abierta, entonces puede entrar cualquiera, incluso aquellos que no queremos que lo hagan, y ya no nos sentimos en casa. Así pues, acoger también consiste en escoger, en tener la fuerza para decir que no, en dejar de ser el objeto del otro y convertirse en sujeto.

6. La importancia de lo sagrado

Hemos visto la importancia de los aspectos yang y yin y de su unión, que se manifiesta como una afirmación abierta, como una acogida sólida. Y esa unión se expresa como una presencia en el momento presente, en la Vida que fluye y nos recorre.

Pero esa presencia es indisociable de lo sagrado, es decir, de la toma de conciencia de que todo cuanto existe es la manifestación de algo que nos supera y que llamamos Dios, Vida o Espíritu.

Ése es el motivo de que en el tantra sea muy importante llevar el espíritu a esa toma de conciencia, creando espacios sagrados, es decir, espacios en los que se perciba más fácilmente la presencia divina. Los rituales nos ayudan a abandonar nuestro modelo habitual de pensamiento para poder entrar al mismo nivel en otra conciencia, en un espacio más apremiante, más vibrante que el mundo cotidiano. Los rituales diseñan y crean un espacio sagrado. Como ha señalado muy bien Mircea Eliade,[9] todos los ritos sagrados empiezan por hacer entrar a los fieles en otro espacio-tiempo distinto al que conocemos en nuestra cotidianidad. Este nuevo espacio constituye simbólicamente el centro del mundo, en una temporalidad más allá del tiempo. Una vez constituido ese espacio, los demás elementos de los rituales pueden expresarse para elevar nuestra conciencia, aumentar nuestra compasión y reconocer en uno mismo y en el otro la luz divina que todos llevamos dentro.

El primero de estos rituales puede ser el más intenso y al mismo tiempo el más simple: el saludo. Al saludar a la pareja, reconociendo la parte sagrada que hay en ella (o en él), al conectar con su mirada, nos adentramos en otro modo de ser. En algunas ocasiones, desde el primer saludo y el primer contacto podemos sentir una especie de vibración en el sexo y el corazón. Entonces, nuestra alma se vuelve a centrar, dispuesta a unirse con la de nuestra pareja.

Al principio puede que saludemos a la pareja con humildad, como se cree que debe hacerse. No nos atrevemos a mirar al otro a los ojos y a hablarle directamente en voz alta. La intuición nos dice que ese saludo es importante, que nos compromete, pero como todo es nuevo, tenemos miedo de ese vínculo que se está creando; aún nos da miedo el otro, nos da miedo abrirnos.

Pero, más allá de la humildad y de la aprehensión, el saludo es la afirmación de una presencia, de una relación a tres bandas: *Estamos tú, yo y la relación, el «con» que nos une desde tu nacimiento, desde los albores de la humanidad, desde la creación del universo que nos recorre. Sé que hay algo en nuestro interior que nos supera y que no podemos reducir a nuestros pequeños deseos, a nuestras pequeñas cosas. Me abro a ti, y sólo a ti, porque a través de nosotros es la Vida la que habla, es la Conciencia lo que se busca. Tú eres un ser único, como yo. Somos únicos gracias a nuestros genes, pero*

9 *Lo sagrado y lo profano*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998.

también gracias a nuestra historia, a todo lo que hemos recibido, al don que nos ha dado la Vida. Y, sin embargo, esta unicidad de uno y de otro nos ha reunido aquí, en este sitio y en este instante. Que este sitio sea ninguna parte, que este tiempo se inscriba en la eternidad, que no estemos más que tú y yo sobre la Tierra, aquí y ahora. Este instante no volverá a existir jamás; nacemos en esta presencia del instante, para hacerlo tan hermoso como el amanecer de un nuevo día, para celebrar con gratitud el milagro de la Vida que corre por nuestras venas, que hace vibrar nuestro sexo, que abre nuestro corazón y desarrolla nuestra conciencia. Percibo que tu conciencia es de la misma naturaleza que la mía. Te reconozco, a ti, a quien siempre he conocido.

El saludo permite entrar en un espacio sagrado a través del compromiso del individuo en el momento presente. No se trata de hacer planes de futuro, de pensar en el matrimonio, de decir: «¿Qué pensará ella de mí?». El Reino de Dios se encuentra en la eternidad, porque en realidad está en el momento presente, que se sitúa más allá del tiempo. El pasado ya no existe, el futuro aún no ha llegado, y el presente es un punto sin profundidad que, si se vive en presencia, nos permite entrar en otra dimensión. Así pues, ese saludo, que se traduce en un intercambio de miradas, es muy importante, porque nos sitúa en condiciones físicas para estar totalmente con el otro.

Se saluda al otro antes y después de cada práctica tántrica. El saludo final es igualmente importante, ya que permite reencontrarse con uno mismo, cortar el vínculo, suprimir los lazos que, inevitablemente, pueden crearse durante una práctica tántrica o una unión. Los dos van reconociendo al otro como un individuo en su totalidad, alguien que tiene libertad para vivir su vida y que, por consiguiente, puede conocer a otras parejas. Se trata de cortar lo que pueda comportar la posesión y, por ende, los celos.

Y puesto que la unión de dos seres es esencialmente tántrica, es preferible saludarse, incluso entre dos amantes. Es más, ¡sobre todo entre dos amantes! Porque es muy fácil convertir al otro en una cosa, transformarle en un objeto que se posee.

Se puede saludar a la pareja, al cónyuge, antes de hacer el amor: eso pone de manifiesto los poderes de la Vida, a fin de evitar que éstos se

refugien en la sombra y nos posean. La relación puede cambiar: los gestos se hacen más presentes y la intensidad de los encuentros se multiplica por diez. Cuanto mejor nos conocemos, más interesante resulta entrar en un espacio sagrado mediante el saludo, ya que eso nos obliga a salir de lo cotidiano y nos sitúa aquí y ahora, en el renacimiento de cada momento. En tanto que hombre y mujer, en tanto que amantes, como el primer día (e incluso mejor que el primer día), estamos ahí para unirnos y celebrar la Vida que nos recorre y que nos ha constituido.

En el tantra se considera que todos tenemos una parte divina, como si en lo más profundo tuviéramos un poco de esa luz divina que no desea sino expresarse y encontrar su camino en lo más profundo de nuestro ser. El objetivo de los rituales tántricos es ayudarnos a acoger esa parte de lo divino, vistiendo los hábitos del Dios y la Diosa. Todos los hombres se convierten en Shiva y todas las mujeres en Shakti. Usando el lenguaje de la psicología de las profundidades de C. G. Jung, podríamos decir que los arquetipos de las divinidades primordiales (Shiva y Shakti) se encarnan en nosotros. Es como si esas divinidades habitaran en nosotros para ayudarnos, por una parte, a ahuyentar todas nuestras sombras, y por otra, a alcanzar ese estado de unión divina con nuestra pareja.

En resumen: cada uno debe celebrar y venerar la parte divina del otro. Si hubiera que establecer una diferencia entre las intensidades de veneración, podría decirse que Shakti debería ser incluso más venerada que Shiva. Hay muchas razones para ello: en mi opinión, la más profunda es que la unión (real o simbólica) que reúne a Shiva y a Shakti tiene lugar en el interior de Shakti. Así pues, hay motivos para venerarla una primera vez como representante de Shakti y una segunda como el Grial, como el cáliz que va a recibir la unión.

Venerar a Shakti es, ante todo, adquirir conciencia del regalo que ella nos hace a los hombres abriendo sus puertas, acogiéndonos en su yoni,* la rosa sagrada, el sanctasanctórum. No debe ser profanado, sino venerado, glorificado y celebrado. Por otra parte, Miranda Shaw [Shaw 94] señala que, según los textos sagrados tántricos, los hombres deben

adorar literalmente a la mujer como una diosa y aceptar someterse a ella, ser su devoto, porque es ella quien dispone de una forma natural de las energías que permiten acceder a lo divino.

La segunda razón por la cual puede ser importante estar al servicio de lo femenino es que, en psicología, existen numerosos estudios que demuestran que las mujeres tienen menos confianza en sí mismas que los hombres y que tienden fácilmente a situarse en segundo lugar. Así pues, es hermoso que el hombre la ayude a adquirir confianza, a ocupar su lugar de diosa, a atreverse a marcar el ritmo y a decidir la distancia. Es gracias a nuestra confianza en nosotros mismos y a nuestra veneración hacia la Diosa que encarna nuestra pareja que podremos ayudarla a obtener su propia confianza, a encontrar su fuerza. No obstante, este acto de devoción no se dirige simplemente a ella, sino, a través de ella, a todas las mujeres, a la Vida, a lo que acoge y da a luz, a lo divino encarnado, aquí y ahora, en esa mujer.

Eso no significa que haya que ser pasivo, sino todo lo contrario. Se trata simplemente de escuchar a la mujer, ayudarla a guiarnos transmitiéndole nuestra energía y nuestra presencia. Por eso, para que ella pueda ir en busca de las energías divinas femeninas, es necesario ser un guerrero de verdad, ese pedestal potente que reconoce a la diosa en la mujer, permitiéndole ser ella misma. A cambio, ella nos dará acceso a los misterios de la Unión Cósmica, a la felicidad suprema. La energía yang de la potencia, del valor y de la afirmación circulará del hombre a la mujer, y la energía yin de la acogida y la unión circulará de la mujer al hombre. La pareja cósmica ha sido creada.

Atención: ¡se trata de darle *lo que ella* desea y no lo que *creemos* que desea! La diferencia es considerable, y pienso que ése es uno de los obstáculos más frecuentes entre los hombres actuales que quieren hacerlo bien y aplican el método X o Y para conseguir que la mujer tenga un orgasmo. Para un hombre, aplicar un método es algo muy tranquilizador. Pensad en los anuncios de las revistas para hombres que proponen cómo conseguir que la chica se rinda a toda costa. Hay libros dedicados enteramente a «cómo seducirla», «cómo hacerla disfrutar», «cómo satisfacerla», libros centrados por completo en la aplicación de métodos.

Durante toda mi juventud fui en busca de métodos. Es mi lado científico y racional. Cuando aprendí a bailar el rock (en mi época había que aprenderlo si querías sacar a bailar a una chica), apunté todos los pasos de baile y les asigné un número: pensaba en el 6 y ejecutaba el paso número 6. Eso debía evitarme ejecutar siempre los mismos pasos y, por consiguiente, la monotonía. Descubrí un método práctico para cambiar de un paso a otro, dando la impresión, creía yo, de que rompía la monotonía. A los veinte años transferí ese método a las relaciones sexuales, clasificando y numerando las posiciones. Pero, ¿acaso eso me convirtió en un buen amante? ¡Por supuesto que no! Creo que, en aquella época, mis cualidades como amante se debían a los momentos en que me olvidaba del método, cuando me relacionaba realmente con mi pareja.

Recuerdo que un día una mujer me confesó que, cuando era más joven, había conocido a un chico encantador que, al hacer el amor, la obligaba a pasar por todas las posiciones: un rato por delante, otro por detrás, encima, debajo… Pasaba revista a todas las posturas. Ella le dejaba hacer, ya que en aquella época estaba convencida de que los hombres sabían lo que se hacían y ella no, aunque no sentía ningún placer y no disfrutaba en absoluto. Aquel hombre no estaba con ella; sólo estaba pendiente de su mente, de la técnica, pero no se relacionaba con ella. Cuanto menos funcionaba la cosa, más cambiaba de posición y más se dedicaba a «actuar«, tratando de suplir su ausencia con movimientos de la pelvis y cambios de postura. Evidentemente, él quería a toda costa hacerla gozar, pero lo hacía empleando una técnica y no relacionándose con ella, y eso «no funcionaba».

Es por eso que el amor es una forma de acceder a lo divino, ya que la presencia en el amor se efectúa en los mismos términos que la presencia en Dios. Como señala Eckhart Tolle [Tolle 00]:

«Los maestros espirituales de todas las tradiciones han señalado que el momento presente es la llave de acceso a la dimensión espiritual. […] La propia esencia del zen consiste en caminar por el filo de la navaja del presente, en estar tan total y absolutamente presente que ningún problema, nada que no seáis vosotros en esencia, pueda sobrevivir en vosotros. Cuando el tiempo está ausente hasta ese punto, todos vuestros

problemas se esfuman. El sufrimiento necesita tiempo: no puede sobrevivir en el presente.»

7. El amante tántrico: el revelador de la mujer

El amante tántrico no es el que toma a la mujer por su cuenta. Todo lo contrario: la ayuda a revelarse, a descubrir su dimensión femenina y, con ello, él recibe a cambio un regalo maravilloso: la posibilidad de abrirse a algo mucho más grande que él mismo. El amante tántrico no está al servicio de su propio yo, sino al servicio de la vida que recorre al hombre y a la mujer, al servicio de la unión cósmica, de la Vida.

Efectivamente, cuanto más progresos hace el hombre en la sexualidad tántrica, que engloba sexo, corazón, alma y espíritu, más avanza en ese poder de apertura y más ayuda a la mujer a encontrarse a sí misma. En eso hay algo mágico que es muy difícil de explicar, ya que está directamente relacionado con el milagro de la Vida, con lo que es totalmente indefinible y que sabe a infinito:

La mujer: «Has hecho que despertara, me has permitido tocar el infinito y descubrir la presencia. Me has hecho un regalo maravilloso: el del verdadero encuentro. Me he convertido en una diosa al entrar en contacto con tu alma».

Cuando es justo, cuando está a gusto con su potencia y con la acogida, con su deseo, el hombre se convierte en un espejo en el que la mujer puede contemplar su propia belleza, sentir las cualidades de su alma, abrirse a su ser más profundo. El hombre no debe hacer nada, tan sólo estar presente, compartir las esencias. Entonces se produce la magia del encuentro:

La mujer: «Y entonces yo recibo todo eso, dejo que me atravieses. Es como si una ola trazara su camino dentro de mí y continuara su viaje, irrigando todo mi cuerpo».

El hombre se convierte en un canal que permite a la mujer recibir la energía cósmica para luego transmutarla y devolvérsela bajo la forma de una belleza que va directa a su corazón:

El hombre: «Tú eres la diosa de mi corazón; no veo ni siento nada, salvo a ti. Mi deseo es amor, y mi amor es deseo. El poder me transforma en toro o en ciervo y me abro a tu belleza».

A veces, cuando el corazón se abre, la mujer adquiere tal belleza que el hombre se siente invadido por una gran emoción.

El hombre: «Me siento emocionado al ver que una diosa así me acoge».

Se trata de una emoción rayana en el fervor religioso, en el sentimiento de lo sagrado: esa mujer es tan hermosa que debe proceder de otro lugar, de otra dimensión. En ese momento, el hombre venera a la mujer de la misma forma que un fiel adora a su dios. La ama, la lleva en su corazón. Ve el «brillo», el resplandor de esa mujer. Se abre a otra dimensión, a la dimensión de lo sagrado, al fulgor de lo divino a través de la belleza de esa mujer, de esa diosa.

El riesgo que entonces podría correr el hombre sería pensar que ella está por encima de él, que es la Diosa mágica y todopoderosa y él tan sólo un niño. No: el resplandor de la mujer es un regalo que el hombre debe aceptar como tal.

El hombre: «Es por mí que esta mujer se ha hecho tan hermosa, que esta diosa se ofrece como un regalo, porque soy un hombre y he recibido el amor de esta mujer que se abandona en mis brazos, que se entrega entera y totalmente, en toda su fragilidad y su belleza».

El hombre no debe temer ese amor, porque no es una cárcel. Lo único que pretende la mujer es que la amen, que la reconozcan en su feminidad, recibir por parte del hombre los gestos, la atención, la mirada, una prueba de que su amor no es vano, que no se pierde en un corazón desecado, como la lluvia en el desierto. Sólo quiere que cuiden de ella de la misma forma que se cuida una flor para que se abra. Quiere que la amen profundamente, como a un ser único, como a la mujer que es sólo para ese hombre. Y el hombre puede ver a todas las mujeres a través de ella. En realidad, el lado polígamo del hombre queda totalmente satisfecho cuando hay amor, cuando su corazón se abre. Porque ella es la más hermosa de todas las mujeres, pero también todas las mujeres vivas, todas las que han existido antes y las que vendrán después.

En ese momento, él hace el amor no sólo con esa mujer, sino con la Diosa, con el arquetipo de la feminidad; en definitiva, con todas las mujeres. Sin embargo, esa magia que colma totalmente el alma masculina sólo se da cuando se abre el corazón, cuando el hombre está enamorado. Ésa es la razón de que Don Juan persiga a todas las mujeres; de hecho, va en busca de esa relación profunda con la mujer y que no logra alcanzar, ese momento de unión divina que nunca queda del todo satisfecho, aunque él lo intuya.

8. El camino espiritual

Para el tantra, el acto sexual no es tan sólo un encuentro entre dos seres. Vivir la unión tántrica va mucho más allá de un simple encuentro entre dos cuerpos. Todo el individuo, su sexo, su corazón, su alma, son movilizados para alcanzar una unión total. En ese caso, la sensación de estar separado es aniquilada, el espacio y el tiempo desaparecen: sólo queda la presencia en la unión, dos conciencias que son sólo una, más allá del sexo y del amor.

Ya no se tiene la impresión de hacer el amor, sino de sumergirse en unas aguas muy profundas, guiado por Shakti; unas aguas en las que desaparece cualquier diferencia, aunque se conserva la conciencia de ser uno mismo. El cuerpo del otro se convierte en un palacio de luz, sus ojos en espacios cósmicos y su vulva en un joyero divino... Cómo expresar en palabras esa clase de encuentro... Cómo expresar a la vez el sentimiento y la impresión del amor a través del universo que se libera con él...

Ese estado es la meditación pura. Ya no hay ninguna necesidad de pasarse nueve años delante de un muro esperando el despertar, como hizo Bodhidharma, el fundador del Zen. Hay un trabajo interior y una práctica, pero al mismo tiempo el éxtasis está ahí, tan cerca y a la vez tan lejos para el que no quiere adentrarse en ese camino. He constatado que para muchas mujeres es un camino evidente, y es algo que nunca deja de asombrarme. Mientras que nosotros debemos trabajar el músculo

PC (pubococcígeo), frustrar nuestros deseos iniciales, luchar contra las ganas de eyacular, la mujer, si está en presencia de un amante tántrico y si ella misma está en contacto con su «intuición femenina», con su ser profundo, no tiene más que abrirse, dejarse llevar por la energía que la recorre, ondear y arrastrar a su pareja hacia ese profundo océano, ese gran azul extático. El hombre da energía, mientras que la mujer guía. La mujer marca el ritmo, y el hombre la melodía, y de esa unión surge la armonía.

De hecho, la práctica tántrica, si se efectúa a conciencia y con honestidad, si no nos adentramos en el lado oscuro de la fuerza, si no nos dejamos llevar por la inflación del ego,[10] constituye una transformación radical del ser. Nos sentimos poseídos por un poder que nos supera y nos estrecha, algo que tiene su origen en nuestras raíces animales y que nos conduce hasta las orillas de la transcendencia. En resumen: somos conducidos a lo que Richard Moss llama el segundo nivel, el nivel del Ello,[11] el nivel de lo divino en el que ya no hay espacio para el ego, el nivel en el que el individuo es querido por su diversidad e invitado a participar en la Unión Divina, en la que el otro es reconocido como otro nosotros mismos y no como un individuo separado y extraño. Se adquiere conciencia de participar en algo más grande que nosotros, donde cada uno encuentra su sitio y al mismo tiempo contribuye a la realización de un «plan» cuya comprensión nos supera. Es evidente que no conozco a ningún practicante de tantra que esté permanentemente en esta conciencia de segundo nivel. El nivel estándar del yo es, por desgracia, ése en el que solemos vivir. No obstante, las prácticas tántricas, y en especial la unión cósmica, nos permiten acceder a ese otro estado y conservar durante un tiempo esa conciencia. En ese caso, tengo la impresión de «ver» en todo el mundo su conciencia y su sufrimiento. Percibo la luz que hay en mi corazón y también la sombra que impide

10 *Véase* apartado 6.1, «El camino espiritual y las trampas del ego».

11 R. Moss [Moss 04] habla del milagro del primer nivel (la conciencia individual del yo) y del milagro del segundo nivel (la conciencia del Ello y de la interconexión, despegado del ego).

su desarrollo. Eso queda muy claro, como un músico que es capaz de escribir en una partitura las notas que ha escuchado o un pintor que puede reproducir un paisaje que ha visto. Es una percepción sutil y fina, que cada mes que pasa se va haciendo más profunda, crece y se asienta cada vez más. En esos momentos no me siento alejado de los demás: son mis hermanos y mis hermanas. Me siento embarcado con ellos en el mismo navío, en la misma aventura vital, y cada uno de ellos aporta un poco de su luz, cada uno se enfrenta a sus propias sombras. Estamos unidos, pero nuestra maldición es que no nos damos cuenta de ello.

El desarrollo de esta conciencia de segundo nivel pasa a menudo por una evolución por etapas, por una serie de *peak experiences* con las cuales adquirimos conciencia de las modificaciones de nuestra propia aprehensión del otro y de nuestra relación con el otro. Luego, los efectos de estas experiencias, en el caso de que el proceso siga adelante, se hacen cada vez más permanentes. El amante divino no es el que hace bien el amor, sino el que se deja recorrer por el proceso de amor vital y se abandona a la vida del mismo modo que se abandona a su pareja, estando ahí, en conciencia y en presencia.

Se trata sencillamente de recibir la corriente tántrica en uno mismo y dejar que siga su camino sin tratar de «agarrarla», reteniendo las condiciones por las cuales esa corriente ya está ahí, a pesar de que aún no nos hayamos dado cuenta de ello. Es una auténtica herramienta de transformación que simplemente hay que aceptar, mostrándole gratitud a la Vida. Es ahí, en mi opinión, donde reside una de las facetas del poder de Dios, la de hacernos crecer a través del encuentro de los corazones, compartiendo las almas, a través del amor.

Capítulo 4

La transformación de la energía: de la apertura al éxtasis

1. El deseo

El deseo es la base de toda la sexualidad, de todo lo que motiva que, desde hace milenios, los hombres y las mujeres apareen sus cuerpos y sus corazones. Pero, ¿qué es el deseo?

Sin deseo (y sin sufrimiento ni miedo) nos quedamos paralizados, mientras que con él nos movemos y nos transformamos. Por ese motivo es el deseo lo que nos constituye en lo más profundo de nuestro ser y, al mismo tiempo, lo que nos impide alcanzar la plenitud.

A menudo, el deseo es carencia: tratamos de conseguir lo que no tenemos, lo que no poseemos y, en esa carencia, nos proyectamos hacia el futuro, diciéndonos: «¡Ah!, si tuviera eso estaría bien; estaría mejor». Y a veces es cierto: si tenemos mucha sed y hace mucho calor, entonces el hecho de beber nos hace sentir mucho mejor, mucho más a gusto. En

ese caso, el deseo se expresa como una necesidad: tenemos necesidad de comer y beber, de vestirnos para combatir el frío, de tener una casa, de recibir cuidados cuando estamos enfermos y de formar parte de una cultura, etc.

En ocasiones, por el contrario, ese deseo, una vez satisfecho, no nos llena hasta ese punto. Es el caso de todo lo que implica posesión y consumo, cuando acumulamos riquezas u objetos por el simple placer de acumular, o cuando consumimos sustancias que en realidad nuestro cuerpo no necesita, como por ejemplo el tabaco o el alcohol. Cuando esos deseos se repiten y se convierten en una costumbre, entonces se transforman en un nuevo deseo: sentimos la «necesidad» de fumar, la «necesidad» de tomar alcohol, la «necesidad» de acumular riquezas u objetos (coches, aparatos, libros, cuadros, etc.), y la no-satisfacción de esa necesidad crea una carencia que proviene de una costumbre anclada en la memoria del cuerpo y del ser. El fumador experimenta una verdadera carencia cuando no fuma, se siente mal y decaído, aunque la satisfacción de ese deseo no es fundamental según su plan biológico. Según el plan psíquico es como si el «demonio del tabaco» hubiera invadido al fumador y éste estuviera poseído por él. No puede resistirse a la llamada de ese deseo imperioso que experimenta como una necesidad que no puede dejar de satisfacer.

Ocurre lo mismo con nuestras manías y nuestros comportamientos compulsivos y repetitivos: necesidad de comprar, de salir, de ir a la discoteca, de jugar a las cartas, de ver la televisión, etc. Son simplemente costumbres, aunque están tan ancladas en nosotros que las vivimos como si fueran necesidades. Durante años, mientras estuve soltero, fui un «teleadicto». Llegaba a casa y ponía un canal en el que emitían series americanas sin solución de continuidad (aún no existía la televisión por cable ni por satélite, con toda su oferta de programas). Así pues, me pasaba noches enteras «enganchado» a la pantalla, como hipnotizado. Cuando me acostaba, me avergonzaba de mí mismo y de mi comportamiento adictivo, pero al día siguiente volvía e empezar de nuevo. Era víctima del «demonio de la tele» y no conseguía exorcizarlo: se había convertido en una droga.

Afortunadamente, ese deseo también puede adquirir formas benéficas: escribir, pintar, tocar un instrumento; es decir, motivarnos para conformar lo que llamamos nuestras «pasiones». Incluso más allá de esas pasiones existe un deseo profundo que consiste simplemente en ser. Es el deseo vital que se encuentra en lo más profundo de nosotros y que nos empuja a querer crecer cuando somos niños; a relacionarnos con los demás cuando somos jóvenes; a crear, producir y construir cuando alcanzamos la madurez; a ayudar, transmitir, socorrer, dar apoyo y asistir cuando alcanzamos la edad de la sabiduría, y luego, simplemente, a ser y a dejar nuestro lugar cuando llega el final. Es el deseo del Ello, el deseo que hace que estemos vivos y en relación con el resto del universo.

En el proceso clásico del deseo y de su satisfacción, el deseo se vive primero como una pulsión que, al ser consciente, se expresa como una tensión hacia algo considerado como una fuente de satisfacción y de placer, como una diferencia entre un estado actual que se vive como insatisfactorio y un estado proyectado en el que se resolvería esa tensión, conduciéndonos así a una gran satisfacción.

Dicho de otro modo: el deseo se puede vivir como una diferencia de potencia, como un impulso para actuar y así resolver esa tensión, accediendo a un estado más satisfactorio. Por ese motivo, el deseo comporta una intención, un proyecto, que consiste en poner en marcha los medios para conseguir el objetivo y resolver esa tensión. Así pues, deseamos algo para resolver una tensión interior: tenemos deseos de beber porque estamos sedientos. También podemos desear tener dinero, poder sobre los demás, ser alguien. En todos estos casos, el deseo, en su sentido más amplio, es uno de los principales motores de la acción.

Pero, ¿qué hay del deseo sensual y sexual? ¿Es una necesidad, una costumbre, una pasión, un deseo del ser? De hecho, es todas esas cosas a la vez. Lo que hace que la sexualidad sea algo tan fundamental es que puede apelar a todos los colores del deseo, a todas las formas de atracción y es capaz, en sí misma, de alcanzar el no-deseo. En ese sentido, la sexualidad es un camino espiritual, ya que puede subir todos los escalones de la relación, de la simple satisfacción de una excitación

hasta el estado de plenitud (samadhi), pasando por el amor, la pasión y el éxtasis.

Dicho de una forma más sencilla: el deseo se expresa como una pulsión para hacer el amor y alcanzar el orgasmo, entendido como la resolución de esa tensión. Entonces, podemos considerar el acto sexual como una descarga de una tensión, del deseo.

El deseo sexual puede desencadenarlo una atracción. El hombre se siente atraído por la mujer y viceversa (salvo, evidentemente, en el caso de los homosexuales, aunque aquí no lo abordaré). Durante un día, en cada encuentro hombre-mujer, hacemos, puede que sin darnos cuenta, centenares de evaluaciones: esa mujer nos gusta, esa otra no, esa nos atrae muchísimo, etc., y, evidentemente, ocurre lo mismo con las mujeres, que juzgan y evalúan a los hombres. Los criterios pueden ser físicos (cuando son los hombres quienes evalúan) pero también estatutarios y sociales (algo más frecuente entre las mujeres).

También lo puede provocar una excitación de los sentidos: una excitación a nivel de todo el cuerpo, de zonas erógenas más localizadas o, sobre todo en el caso de los hombres, una excitación visual al contemplar mujeres desnudas, posturas lascivas y actos sexuales.

El deseo también puede desencadenarlo el deseo del otro: cuando alguien nos desea, eso provoca un estímulo de todo nuestro sistema nervioso, lo cual, a su vez, puede desencadenar nuestro deseo. Esa clase de deseo, producido por el deseo del otro, es más femenino, mientras que el que proviene de una pulsión interna es más masculino. Eso no significa que los hombres sólo tengan deseos pulsionales y que las mujeres sólo sientan deseos de reacción, aunque ambos proceden de una polaridad distinta.

Cuando en una pareja se da el deseo pulsional, y además ambos se sienten estimulados reactivamente por el deseo del otro, podemos hablar de co-deseo, es decir, de un deseo creado por la presencia simultánea de dos deseos. En ese caso, los deseos se amplifican, aumentan, adquieren un gran poder y colman todo el ser. Crean el «fuego del principio», el que comprende el cuerpo y el corazón, el que les vuelve locos a ambos por la atracción que sienten por el otro, el que proporciona

una energía fantástica para estar en estrecho contacto con el otro y penetrar en su intimidad.

Esa clase de deseo se da sobre todo en el caso de un «flechazo» o al principio de una relación sexual floreciente. Pero también puede darse en «situaciones ilusorias», mediante la práctica tántrica y sobre todo a través de las caricias sensuales y la conexión a partir de la mirada y el aliento en una relación íntima.

2. La capacidad de la energía sexual

La práctica tántrica consiste luego en transformar en éxtasis todas las energías vitales, y, en primer lugar, la energía sexual vinculada al deseo. No se trata de prácticas mágicas ni de técnicas propias de un faquir: son técnicas fáciles, aunque requieren un estado de espíritu especial que a menudo a un hombre le resulta difícil aprehender. Al principio hay algo que tropieza con el sentido común masculino, ya que el hombre debe alcanzar un estado de espíritu para acoger al otro, además de las propias sensaciones, sin intentar tomar o agarrar al otro ni tener objetivos específicos con vistas a conseguir un efecto en sí mismo o en el otro. Dicho de otro modo: la dificultad básica para el hombre consiste en pasar de *hacer* a *ser*, del objetivo a la renuncia, sin dejar de estar presente y abierto.

Como ya hemos visto, para alcanzar ese estado de renuncia el yang debe dejar un poco de espacio al yin y que la parte femenina del hombre esté presente y en unión con su parte masculina. La unión de lo masculino y lo femenino debe producirse tanto entre la pareja tántrica como en el interior de ambos.

Ahora bien, en principio, la excitación sexual impulsa al hombre hacia su yang: quiere poseer, tomar, «lanzarse» sobre la mujer que tiene ante él. Quiere saborearla como a una fruta jugosa y penetrarla. Estos deseos son totalmente normales, ya que están relacionados con la potencia masculina. Pero, si se dejan actuar, tienden a fijar al hombre en sus primeros chakras, a focalizar todo su deseo únicamente en su sexo. Hay deseo, pero dicho deseo, en sí mismo, nunca se transformará en

éxtasis. Es necesario que la satisfacción inmediata del deseo sea contenida y canalizada, que el hombre sienta un gran deseo frustrado para que pueda acceder a otro espacio que le permita relacionarse con su pareja y su lado yin. El «Vijnana-bhairava tantra», el tantra del conocimiento supremo, uno de los textos tántricos más importantes, dice: «Al inicio de la unión, permanece en el fuego de las energías liberadas y continúa quemándote, evitando la agitación y las cenizas del final».

Toda la idea de contención y canalización de la energía sexual se describe aquí, en este versículo de un texto compuesto por más de cien. Se trata de contener esa energía sexual para hacerla crecer sin que se disperse. Esta capacidad se conoce desde tiempos inmemoriales, y todos los alardes amorosos están ahí para conseguir que el hombre espere, aumentando así su excitación: las danzas sagradas, muy eróticas, provocan en el hombre un enorme deseo que no puede satisfacer de forma inmediata. La imagen de esa espera queda magnificada por las danzas orientales, llamadas también «danzas del vientre» en Egipto, el Magreb y Oriente Medio. La mujer baila y excita al hombre: se ofrece y luego se retira, pero él no tiene derecho a tocarla. Los movimientos pélvicos vuelven loco al hombre que se encuentra frente a la mujer: ella danza para él, baila el amor y el erotismo, pero el hombre no puede tocarla ni poseerla. Si el hombre se acerca, es detenido delicadamente, con un gesto que significa: «Sí, pero no ahora; todavía no». Este conocimiento del ritmo del amor está inscrito en la mujer, y si ella apela a su intuición, si escucha bien sus sentidos y su corazón, sabe exactamente cuándo está preparada para aceptar al hombre y de qué manera. En este sentido, ella es una iniciadora; sabe, en lo más profundo de su corazón y de su cuerpo, lo que necesita y lo que hace posible la unión. En el enfoque tántrico es la mujer la que marca el ritmo del amor. Ella es Shakti, la energía en acción, la que baila sobre el hombre. El hombre, en un primer momento, es básicamente un «motor sexual», una «caldera» de calor y de potencia donde se acumula la energía, transformada por el amor y la sensualidad de lo femenino.

Pero no es sólo la parte yang del hombre la que debe ser contenida. Junto a esa parte yang que se expresa como un deseo de poseer, como

potencia viril, está también su parte yin, que es acogida, sensualidad, sentimiento y atención, y ésa es la parte que debe ser desarrollada para que se produzca la danza del éxtasis.

Efectivamente, el hombre tiene unos «circuitos sensuales» (y la mujer también, aunque con ciertos matices diferentes), el yang y el yin. El yang se concentra, evidentemente, en la zona genital, pero también en los ojos y las manos cuando se aprietan. Los ojos son, en efecto, un notable órgano de excitación para el hombre: basta con pensar en los *stripteases* y el porno para comprender que el hombre se excita muchísimo al ver a una mujer desnuda que adopta posturas lascivas o que está gozando. Ocurre lo mismo con las manos: al estrechar, manosear y moldear sus formas, toman y poseen a la mujer. Son muchos los hombres que sólo conocen esta clase de sensualidad y se pierden la mitad de las sensaciones.

El yin corresponde al conjunto del resto del cuerpo, principalmente el torso, los brazos, los muslos, los pies, la parte superior y las palmas de las manos abiertas, el rostro, las orejas y el sentido del oído, el olfato y el gusto. En otras palabras: ¡prácticamente todo el cuerpo excepto las zonas genitales, la vista y las manos es yin! Y, en una segunda fase, incluso las zonas genitales y la vista pueden convertirse también en yin, es decir, pueden ser receptivas y no absorbentes. Dicho de otro modo: el cuerpo, de una forma natural, es yin, mientras que algunas partes del cuerpo son yang con respecto a la sexualidad. Ahora bien, el éxtasis del cuerpo sólo puede alcanzarse si el cuerpo se convierte en yin, alimentado por la potencia del yang.

Para el hombre que aún no ha llevado a cabo la unión del yang y el yin interiores, los dos circuitos parecen disociados y no tener ninguna relación. Toda la sexualidad se moviliza en algunas zonas erógenas, y el resto del cuerpo no participa en la fiesta. En el mejor de los casos, algunas caricias, como por ejemplo las de un masaje, pueden resultar agradables, desestresantes o relajantes, aunque no están vinculadas a la sexualidad.

Se me ocurre una imagen un poco «técnica» que me parece bastante elocuente: un sistema de calefacción. La parte yang, esto es, las zonas

erógenas, la vista y las manos, corresponde a la caldera: de allí proviene la energía, el calor; es donde reside la fuente de la potencia. El circuito yin son los radiadores, que irradian y difunden el calor por toda la casa. El éxtasis sólo es posible si todo el circuito está realmente caliente, si la energía circula por todo el cuerpo.

Por eso, si sólo ponemos en marcha la caldera, aumenta rápidamente la temperatura, pero todo el calor queda confinado en su interior. Hay riesgo de sobrecalentamiento y de que se produzca una explosión (la eyaculación), y el resto del cuerpo no se aprovecha de ello. Ciertamente ha habido placer, pero ha sido tan breve que se limita a una descarga de los órganos. El placer no se ha difundido por los radiadores. Desde un punto de vista energético, es algo totalmente ineficaz, y el placer profundo, el éxtasis, se revela imposible. Lo que resulta muy sorprendente, sobre todo cuando se lleva años haciendo el amor, es que sólo se haya utilizado una pequeña parte de nuestras posibilidades extáticas, de nuestro potencial de placer. Es como si viviéramos en un país donde la gente creyera que unos fuegos artificiales se reducen a uno o dos cohetes. De acuerdo, uno o dos cohetes son bonitos, y durante años podemos sentirnos satisfechos con esos pequeños fuegos artificiales, pero no hemos visto lo que son unos verdaderos fuegos de artificio, en los que se lanzan decenas e incluso centenares de cohetes que se entrecruzan y forman un arabesco multicolor. Bienvenidos los nuevos pirotécnicos: la buena noticia es que es posible experimentar esos fuegos artificiales al completo, ese éxtasis que multiplica por diez el placer, conectando la caldera con los radiadores, es decir, vinculando el circuito yang al cuerpo yin y uniendo así las sensualidades masculinas y femeninas que llevamos dentro.

Para el hombre, y especialmente para el hombre yang, este camino es bastante difícil, ya que hay que superar un cierto número de miedos y sobre todo de ideas preconcebidas sobre qué es un hombre y lo que debe hacer en una relación con una mujer. La mujer también debe superar el estatus de incitadora, papel que le asigna fácilmente el hombre si no consigue satisfacer su deseo, como si la mujer debiera responder necesariamente a ese deseo una vez se desencadena en el hombre.

Pero, ¿cómo conectar esos dos circuitos? Eso es lo que abordaremos a continuación, describiendo las técnicas referidas a la naturaleza de las caricias, la respiración y la conexión con la pareja.

3. Las caricias

Las caricias permiten difundir la excitación procedente del vajra* por el resto del cuerpo. Así pues, la mujer empezará a acariciar desde el sexo para ascender luego hasta el torso y la cabeza. Las caricias deben ser profundas, como si se intentara hacer circular realmente un fluido entre el vajra y el resto del cuerpo. Hay que considerar estas caricias como un masaje, una forma de transmitir energía. El vajra debe ser acariciado, aunque no demasiado: como en el caso de una caldera, hay que saber regular la temperatura del sexo de un hombre. Si se excita demasiado, es preferible ampliar la difusión y acariciar menos el sexo. Si, por el contrario, la temperatura desciende, habrá que ocuparse más del vajra, estimulándolo de todas las maneras posibles e imaginables. En este dominio reina la imaginación: evidentemente, se puede «masturbar» el vajra, pero también sacudirlo, apretarlo, acariciar la parte situada en la prolongación del frenillo, lamerlo, chuparlo… ¡todo vale! De lo que se trata es de dosificar la excitación y la estimulación dirigida al vajra. Cuando aumenta la excitación, puede difundirse por todo el cuerpo. Es importante no centrarse sólo en el vajra para evitar que el hombre sucumba a sus demonios yang, es decir, a la necesidad de poseer de inmediato a la mujer.

4. La respiración

La respiración es la fuente de vida por excelencia. Es lo que entra y sale permanentemente de nuestro cuerpo, lo que nos vincula con el resto del mundo. Moriremos exhalando un último suspiro. Chi (o ki) en chino, o prana en sánscrito, significa al mismo tiempo energía y respiración, de las que el yang y el yin representan dos formas. En el Génesis,

Dios crea al ser humano a partir de un soplo, ya que Ruah, en hebreo, significa a la vez soplo y alma: es el aliento de Dios el que dota al ser humano de un alma viva... Hago todas estas referencias para señalar simplemente que el aliento es la vida, la energía y el alma, y que hay numerosas prácticas espirituales centradas en la respiración. El tantra no es una excepción, ya que preconiza la mezcla de alientos durante la ola* o, de forma más general, en el curso de una unión tántrica. Efectivamente, mezclar los alientos es simplemente unir el alma a la de la pareja a través del elemento vital que nos da vida. Lo más destacable es que esta unión no es tan sólo simbólica; es una unión que se puede sentir realmente en el cuerpo, así como el deseo que desencadena, la vibración sutil que recorre todo el cuerpo como una especie de estremecimiento muy agradable y excitante.

Así pues, hay dos condiciones para que la unión tántrica sea efectiva: la no-satisfacción inmediata del deseo (no comer cacahuetes) y la relación entre sujetos mediante el aliento y la mirada. Son dos condiciones de las que depende que se abra la puerta a un espacio de placer que no sea sólo físico.

Una respiración corta y entrecortada favorece el aumento de la excitación. Por el contrario, una respiración lenta permite difundir la energía sexual y sobre todo conseguir que ascienda hasta la cabeza. La sensación extática empieza realmente cuando la excitación localizada en el vajra llega a la cabeza. Incluso es posible tener un auténtico orgasmo energético sin que haya habido una excitación previa.[12]

Esta respiración se efectúa por la boca, con la idea de hacer ascender el aire hasta el cráneo al inspirar y haciendo descender lentamente la energía hasta el vientre y el sexo al espirar. Todo se desarrolla como si la energía fuera extraída del vajra o de la tierra (podemos imaginarnos ambas cosas), se difundiera por la cabeza, bajo el chakra de la corona, hasta el cráneo, para luego volver a bajar como una lluvia o una brisa ligera a lo largo de todo el cuerpo. Esto crea un movimiento de flujo y reflujo, de circulación de la energía por todo el cuerpo que produce una intensa sensación de placer y al mismo tiempo de calma. La respiración puede crear la sensación de que el cuerpo se queda vacío y es cada vez más grande. Entonces, se tiene la impresión de que todo el cuerpo es una columna de aire, un enorme tubo o una gran fragua llena de ese aire, de esa energía que circula.

Para ayudar a que suba la energía es aconsejable apretar el perineo (el músculo PC) cuando empieza la inspiración, como si se quisiera comprimir ligeramente el aire, lo cual favorece su ascensión. También se tendrá la sensación de que el aire tiende a subir por la parte posterior del cuerpo, recorriendo la columna vertebral, mientras que al descender se difunde más por la parte delantera.

Esta respiración difunde enormemente la excitación y por eso se utiliza mucho durante el orgasmo para evitar la eyaculación, como veremos en el capítulo 5.

12 Es lo que suele ocurrir con frecuencia en prácticas tántricas como la «ola» y la «flauta interior» (*véase* estos términos al final del libro, en el apartado de léxico).

5. La mirada

A menudo es a través de la mirada que se expresa el vínculo y se obra la magia. Simplemente en presencia con el otro, sin objetivos, sin tratar de obtener un efecto en el otro, se siente circular una energía, como una onda que se transmite al cuerpo y que nubla ligeramente la vista. En ese mismo momento podemos estar seguros de que a nuestra pareja le está ocurriendo lo mismo, porque si le hemos acogido, si estamos conscientes y presentes, si nuestra pareja está preparada para recibirnos, entonces el circuito de la Vida empieza a funcionar. Es como un bucle eléctrico que se cierra: pasa la corriente. Nos encontramos en el espacio tántrico. Esto fue lo que dijo Isabel sobre la primera vez que recibió el regalo de la mirada:

A través de sus ojos me conecté realmente con mi alma.
Un auténtico regalo, una bendición.

A veces, simplemente mirándose mutuamente, prestando realmente atención a la mirada del otro, sin hacer nada, podemos tener la sensación de estar haciendo el amor con el otro. Se siente una especie de descarga eléctrica en el pecho cuando se abre el corazón, y en ocasiones también un estremecimiento en el sexo. No una erección, sino tan sólo una pequeña vibración; el vajra se hincha ligeramente, lo cual provoca una agradable sensación de potencia.

En primer lugar, la mirada nos abre al otro pero también a algo más profundo y penetrante. La mirada es el acceso mágico a lo divino. La mirada es la presencia, la comunión, el aquí y el ahora compartidos. Mirar profundamente al otro a los ojos es como decirle: «Amor mío, en tu mirada veo lo que hay más allá de las palabras; me sumerjo en tu alma y te abro mi corazón, te abro mi espacio íntimo para que te reúnas allí conmigo. En ese espacio, tú y yo somos sólo uno. Los opuestos se encuentran y se unen. En tu rostro veo lo divino y doy gracias a Dios por haberte creado y que estemos aquí, en este instante eterno».

Puede que la mirada sea lo más importante en una relación amorosa: quizás sea precisamente por eso por lo que se evita con tanta frecuencia, ya que es así cómo abrimos nuestro ser al otro. En la vida cotidiana, mirar directamente a los ojos puede ser interpretado como una afrenta, como un desafío. Pero en este caso es consentimiento, unión, acogida. Esto es lo que opina Marie:

Cuando dos miradas se encuentran y se funden, las almas se rozan y, a través de los ojos, se dan la más sutil de las caricias. Con el abrazo de las miradas, las almas se reconocen. La emoción está ahí, sensible. Una lágrima gotea de la punta de los párpados. Las almas jamás olvidarán esa dulce conexión en un instante de comunión…

Un día, en un cursillo de tantra, mantuve durante tres minutos un contacto íntimo con una mujer a la que una hora antes no conocía. Al final del contacto, ella se sentó sobre mis muslos en la posición yab-yum.* Nos quedamos así, mirándonos y respirando. Con una sonrisa y en

tono divertido, le dije: «Vaya, vamos a hacer el amor aquí, delante de todos». Y ella me respondió: «Ya estamos haciendo el amor». Prácticamente no volvimos a vernos, pero aquel encuentro, en ese momento, fue esencial para que yo comprendiera que no era a ella a quien amaba, sino el femenino más profundo, lo más sagrado, que se unió a mi masculino más íntimo. En pocos minutos habíamos vivido una historia intemporal; habíamos recibido la gracia de la unión.

Esta conexión a través de la mirada puede convertirse incluso en una experiencia mística. Elisa vivió así esta conexión la primera vez que fue iniciada en ella:

Sus ojos se convirtieron en mi anclaje para que yo pudiera establecer en ellos una base, como un navío consciente de que se acerca una tormenta y debe lanzar el ancla para no dejarse arrastrar por el oleaje que lo sumerge.

Había cerrado los ojos en muchas ocasiones, pero él me repetía puntualmente: «Mírame, mírame», pero no en tono autoritario, sino como una invitación a la «ayuda», como cuando se tienden las manos para ayudar a alguien a levantarse del suelo.

Entonces coloqué mis cimientos en el color de sus ojos y tuve la sensación de navegar por las olas del alma, aunque no se trataba de nostalgia.[13] *Se trataba de algo impreciso, difícil de expresar, porque las palabras le quitan la magia al momento.*

En una travesía por el océano siempre hay olas y más olas, aunque nunca son las mismas; se revisten de colores diferentes y adquieren formas distintas, y de repente ya no son olas: se hacen humanas, desprenden una emoción que explota y sale volando como el corcho de una botella de champán.

Es como un encuentro amoroso en el que empiezan a rodar las lágrimas; sin embargo, no son lágrimas de dolor, sino producto de la alegría de sentir-

---

13 En francés, la expresión *avoir du vague à l'âme* (literalmente: tener una ola en el alma) significa «sentir nostalgia». *(N. del T.)*

se unidos en Uno solo, en la unidad, en algo sin nombre. Una presencia infinita en la que el tacto carece de importancia.

La confianza total, un retorno a la fusión tranquilizadora del vientre materno; se acabaron las preguntas, se acabó el pensar, lo único importante es estar ahí, sintiendo el balanceo de esa plenitud.

No sé lo que ocurre realmente al mirar, mientras se da esa conexión de las almas. Mi cabeza no alcanza a comprender ese fenómeno. Todo ocurre como si se abriera un espacio mágico, como si ahí delante hubiera una puerta de otro mundo, como si me sumergiera en un mar profundo al que me hubiese invitado mi pareja. Porque, aunque me siento guiado, conducido y arrastrado, siento que soy yo quien posee la energía de propulsión. Así pues, hacer el amor no es tan sólo una cuestión de sexo, caricias y orgasmos, sino, ante todo, un encuentro de almas, una relación que se da en el corazón de un instante sagrado, porque está más allá del tiempo. El Reino de Dios está en la Tierra para quien quiera verlo.

6. La apertura del corazón

El contacto con el otro no sirve realmente para difundir la energía sexual sino más bien para transformarla, para transmutarla en energía espiritual. Ese contacto, que empieza con la mirada y la respiración y al que ya nos hemos referido, es uno de los medios más poderosos y eficaces para entrar en contacto con otra dimensión. Ese contacto empieza con la mirada, la ventana del alma, el lugar donde puede verse la luz interior del otro y conectarse con ella. Si se está muy cerca, se pueden mezclar los alientos, una práctica que, personalmente, me parece al mismo tiempo muy erótica, sensual y espiritual. Así se pueden unir los corazones. A veces es algo que ocurre de forma espontánea: en el caso del hombre, cuando aumenta su energía sexual, su corazón se abre de forma natural. Y cuando se abre el corazón, resulta muy evidente: se siente una especie de calor en el pecho, nos invade un maravilloso desbordamiento y una gran felicidad. Al mismo tiempo, se siente un gran impulso amoroso hacia la persona que tenemos delante y experimentamos una imperiosa necesidad de declararle nuestro amor. Nos enamoramos literalmente de esa mujer. En realidad, no es un auténtico «amor por el otro», sino más bien un impulso amoroso universal que se proyecta local y temporalmente sobre esa mujer.

Ese impulso amoroso se sitúa físicamente en el chakra del corazón, en medio del esternón. Este chakra se abre como una flor y eso puede vivirse como un brote de felicidad, una fuente de vida que surge del corazón y que irriga el alma, un rayo de luz que baña al otro, que se convierte entonces en la persona más importante del universo, la amada, la amante divina. También se puede sentir –y eso es tan aplicable al hombre como a la mujer– una especie de gran energía amorosa que invade todo el cuerpo, llenando todas sus células.

Vincular corazón y sexo

Este amor surge del fondo de amor de nuestra naturaleza más profunda; es un amor incondicional, un amor compasivo, un impulso vital, de reconocimiento del carácter sagrado del otro y del acto que se va a llevar a cabo. Cuando, durante el acto sexual, el corazón de un hombre se abre, éste lo vive como un estado transpersonal, como una integración en el amor cósmico e incondicional: «Amo a esta mujer por encima de todo: ella es la vida, sin ella no existo». También se puede sentir que esa mujer es la representante de todas las mujeres, la diosa del amor. Ya no es una mujer sino una diosa, la encarnación de la belleza y el deseo. En realidad, se trata de una experiencia mística, un maravilloso sentimiento de beatitud en el que nuestro yo se disuelve. Para un hombre, en el acto sexual, «te amo» significa: «Estoy presente junto a ti durante la eternidad de este instante; yo soy Adonis y tú eres Afrodita, la más bella entre las mujeres, y es Eros quien nos ha unido». Eso no significa de ningún modo «te amaré toda mi vida», sino «en este momento te amaré toda la eternidad», lo cual es muy distinto y origina malentendidos.

La belleza de la mujer es, en efecto, la manera en que un hombre accede por una parte al amor y por otra a lo divino. A través de la belleza de esa mujer, considerada como una diosa, se puede abrir a otra dimensión de forma simple y natural. La estupefacción y el vértigo producidos por esa belleza bastan para que el hombre sea transportado más allá de sí mismo, de su propio yo. La deslumbrante belleza de la mujer es la puerta del corazón del hombre, de la misma forma que la potencia y la atención del hombre es la puerta del sexo de la mujer.

Los hombres no están acostumbrados a vincular su sexo con su corazón. Son dos energías distintas, localizadas en dos partes del cuerpo muy diferenciadas y que un hombre no relaciona de forma natural. La energía sexual, evidentemente, se encuentra en el sexo, pero, como acabamos de ver, también en el pubis y en los riñones, a la altura del segundo chakra. La energía del amor, en cambio, se encuentra en el corazón, a la altura del esternón, en el chakra del corazón. Mientras que a los hombres les resulta difícil vincular el sexo con el corazón, las mujeres los conectan más fácilmente y de una forma más natural. Pero ese amor, si no se ha trabajado en él, puede quedarse en un amor de apego. Para una mujer, amar es iniciar una relación, un compromiso de vida; consiste en encontrar el alma gemela, un compañero. Es sentirse vinculada a *ese* hombre y a ningún otro, y es con él con quiere construir una relación.

De entrada, los hombres se sienten felices al recibir ese impulso amoroso, ya que eso les hace crecer y les convierte en hombres de verdad. No se es verdaderamente un hombre o una mujer más que a los ojos del otro. Sin embargo, la mujer es fácilmente investida, a menudo a sus espaldas, con la imagen de la madre absorbente y posesiva. En la mujer, el deseo de apego y de constituir una relación duradera no hace sino, por desgracia, reforzar esta imagen maternal. Por eso, a menudo, los hombres tienen miedo de abrirse al amor, de contactar con la apertura del corazón. Les da miedo que al abrir su corazón su pareja les malinterprete, que su grito de amor, su «te amo», para la mujer signifique: «Quiero iniciar una relación contigo». Tienen miedo de quedarse pillados en esa relación. Incluso con la mujer de su vida puede darles miedo pronunciar ese «te amo», ya que a un hombre le resulta difícil

separar a la mujer de la imagen de la madre. Por eso le da miedo que ese «te amo» se considere como un acto de sumisión a la madre, como si le entregara todo su poder a la madre.

Por el contrario, a veces un hombre puede desear esta imagen maternal, convirtiéndose así en el hijo de esa mujer. A veces las mujeres suelen decir: «Tengo tres hijos: mis dos niños y mi marido». Efectivamente, muchos hombres se refugian en un comportamiento infantil cuando se sienten heridos o piensan que no están a la altura. Se convierten de nuevo en niños, esperando que su pareja les consuele, que se convierta en la mujer que les ofrece protección y alimento. Y de eso a la madre sólo hay un paso… ¡que debe evitar darse! Una madre y su hijo no son Shakti y Shiva. No habrá sexualidad ni una verdadera unión si el hombre no asume su polo masculino, su yang de amante, y la mujer su otro polo, su yin de amante.

Hemos visto que la forma de abrir el corazón es distinta en el hombre y en la mujer. Evidentemente, estoy hablando en términos generales, y es obvio que existen muchas diferencias individuales, pero en el tantra se dice que la energía masculina va del sexo al corazón, mientras que la femenina va del corazón al sexo. Esto significa que, para el hombre, una relación sexual no implica una relación amorosa y, por el contrario, para la mujer una relación amorosa no implica una relación sexual. Suele decirse que ése es el principal malentendido entre los sexos: de entrada, no deseamos lo mismo. Los hombres quieren acostarse con una mujer, y la mujer quiere saber con quién tiene que vérselas y no quiere abrirse a un hombre si no es de corazón.

Podríamos decir que el hombre tiene problemas de conexión: le cuesta relacionarse y abrir su corazón al otro. Tiene tendencia a ser «frígido de corazón», distante y a encerrarse en sí mismo, viviendo en su guarida, preocupándose por sí mismo, sin abrirse al otro. Por el contrario, la mujer tiene problemas de desconexión: se ata con facilidad y tiende a poner su vida en manos de otros, sobre todo de los hombres. Así pues, se excita en el plano relacional (lo cual no significa que se excite sexualmente), siempre dispuesta a buscar el contacto y el intercambio [Deida 05].

Evidentemente, los seductores han integrado la psicología femenina. Saben que no deben ser demasiado directos y que hay que tomar atajos, hacerle creer a esa mujer que la aman cuando en realidad sólo la encuentran atractiva. Saben que la poesía, el arte y en cierto modo todo lo relacionado con el alma es más probable que empuje a la mujer a abrirse que un directo «¿quieres acostarte conmigo esta noche?». ¿Qué mujer es capaz de resistirse a un hombre viril que le susurra palabras de amor mientras la mira a los ojos? Por el contrario, la mujer, si posee cierta capacidad de seducción, sabe que puede obtenerlo todo de los hombres si juega con su deseo. ¿Qué hombre puede resistirse a una mujer sexy que sabe cómo sacarle partido a sus encantos?

Así pues, el hombre debe llegar al corazón de la mujer para poder conquistarla sexualmente, y la mujer debe conseguir que la deseen para provocar el amor. Toda la literatura romántica está llena de estos desencuentros entre los deseos de hombres y mujeres, distintos y a la vez complementarios. Los hombres se quejan de la «cursilería» de las mujeres, de su necesidad de amor y romanticismo, mientras que ellas desprecian el lado brutal de los hombres, ese en el que parece que sólo piensan con la polla.

Cuando todo va bien, cuando un hombre y una mujer se enamoran, significa que el circuito corazón-sexo funciona bien entre ambos. El hombre seduce a la mujer a través de los sentimientos; eso hace que la mujer abra su corazón y luego su sexo. Así, ella seduce sexualmente al hombre, que luego abre su corazón. Y el bucle se cierra sobre sí mismo. El circuito corazón-sexo de la mujer entra en contacto con el circuito sexo-corazón del hombre, tal y como muestra la figura 4, donde los rectángulos representan polos emisores y los círculos roles receptores. Cuando el circuito encaja, el sexo de la mujer recibe la potencia del hombre, que alimenta su corazón, que ella, a su vez, puede transmitir al hombre en forma de amor y resplandor. Ese resplandor activa el corazón del hombre y alimenta su potencia sexual.

Entonces, el hombre se siente lleno de amor por esa mujer, y la mujer llena de deseo por ese hombre. Cuando el circuito está cerrado, cuando las energías actúan, el deseo de la mujer puede ser incluso más

fuerte que el del hombre, mientras que el amor que siente el hombre puede ser más intenso que el de la mujer. Es como si esa apertura inducida por el otro provocara una explosión de deseo o de sentimientos largamente reprimida. Entonces, los deseos y los sentimientos se alimentan mutuamente en un bucle virtuoso que pasa por el sexo y el corazón: el sexo del hombre alimenta el de la mujer y el corazón de la mujer alimenta el del hombre.

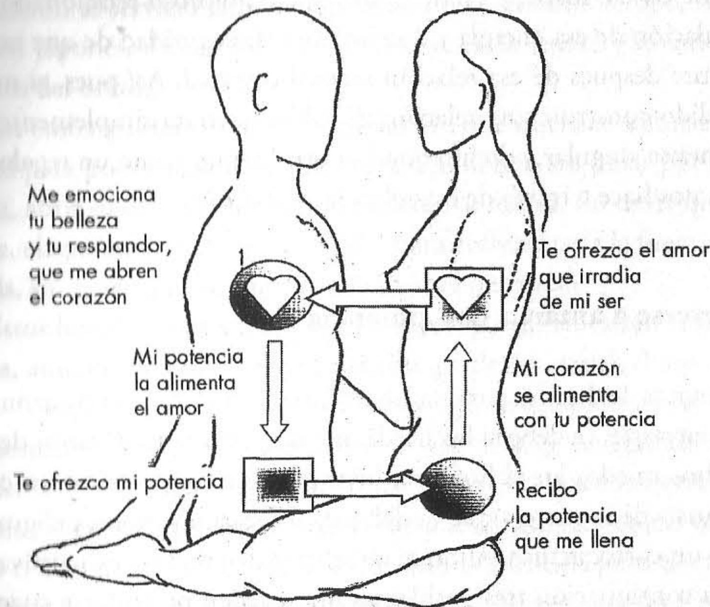


Figura 4. El hombre y la mujer se dan mutuamente amor y potencia a través del circuito corazón-sexo.

En ese caso, se supera el límite de la pareja: todo se desarrolla como si un tercero en discordia, el ser divino, bendijera esa unión, haciendo saltar por los aires todas las barreras. A través de esa mujer a la que ama y desea, el hombre se une a todas las mujeres. A través de ese hombre al que ama y desea, la mujer desborda amor universal. El amor y el deseo

bres prefieren no dejarse llevar por el amor, conservar la cabeza fría y controlar en todo momento la situación.

Desgraciadamente, no dejarse vencer por el amor es ir derecho hacia la morosidad de la vida, hacia la monotonía, ya que el amor (el amor por el otro, pero también el amor a la vida y la compasión por todos los seres) es el fermento principal que da sentido a nuestra vida. Porque, si no amamos, nos secamos, como un desierto sin agua.

Miedo a la dependencia

Existe también una tercera angustia, basada en la proyección en la mujer de la imagen maternal, que provoca el miedo a la dependencia. Este miedo corresponde al miedo a ser engullido por la madre todopoderosa, por el arquetipo de la diosa-madre que hemos abordado en el capítulo 2. Se vive como una angustia, como un pánico a depender de una mujer, de convertirse en su juguete. Esto puede ser debido al hecho de haber tenido una madre demasiado posesiva o bien a todo lo contrario, a una madre brutal y poco maternal. En ambos casos, el hombre no se atreve a abrir su corazón por miedo a que esa mujer le devore. Como en todas las proyecciones, es difícil superarla solo. Es necesario ser consciente de lo que ocurre dentro de uno mismo y del hecho de que esa mujer no es una ogresa que quiere devorarnos y hacernos su prisionero, aun cuando alguno de sus problemas puedan tener eco en nuestras proyecciones.

7. Dejarse llevar por la potencia viril

Aquí trataré un tema muy importante que ya abordé por encima en el apartado 2.4, aunque ahora lo desarrollaré de forma más completa. Se trata de la conexión con la potencia viril. El hombre posee una polaridad sexual yang cuya importancia ya hemos visto. Esa energía es salvaje, es deseo de poseer, ganas de someter y conquistar a la mujer. Aunque esa energía arcaica sea muy importante, una serie de condicionamientos

sociales relativamente recientes tienden a impedir que exista, a causa de los desbordamientos que puede provocar. En concreto, hemos visto que la inhibición se debe básicamente al hecho de que hemos asociado violencia y potencia y hemos impedido en nosotros mismos la expresión de dicha potencia, condenándola como causa de la violencia que nos subleva.

Pero, ¿cómo recobrar en la práctica la energía yang, la potencia viril? Es algo muy fácil de explicar: simplemente hay que abrir la compuerta del guerrero, del cazador, incluso del matarife que llevamos dentro y dejarse llevar por esa energía. Pero hay que hacerlo con conciencia y sobre todo abriendo el corazón.

Esa potencia no se encuentra en la parte externa de cuerpo, en el pene, como se suele creer a menudo, sino en nuestro interior, en el bajo vientre, más concretamente a la altura de los riñones y en el pubis. Es esta potencia la que hace que la pelvis se mueva hacia delante, la que pone en contacto nuestro pubis con el de la mujer, la que nos hace entrar y salir de la vulva de una mujer como si nos fuera la vida en ello (de hecho, en parte es así, ya que es gracias a la potencia que ejerció nuestro padre con nuestra madre que estamos aquí). Sin embargo, encontrar la potencia no es algo evidente para todos los hombres, debido a su historia personal, que podría haberla inhibido.

Hay que descender por el cuerpo hasta los órganos genitales, sentirlos de la misma manera que se sienten las manos o los pies, es decir, como una parte de nosotros mismos que está en contacto con el exterior. En principio, podemos tocar algo con ellos, es decir, emplearlos como simples órganos de contacto, como lo son las otras partes del cuerpo. Esto permite recuperar esa parte del cuerpo e integrarla en su totalidad. Al entrar en contacto con los riñones y con los órganos genitales, independientemente de la erección, entramos en contacto con nuestra potencia masculina. En una relación sexual con una mujer sensible podemos constatar que ella percibe instantáneamente, si no le tiene miedo, esa potencia que recibe y que la atrae. Y, aunque pueda parecer asombroso, esa potencia es independiente de la erección. Está presente o no, al margen de las reacciones de nuestro pene ante la exci-

tación. También podemos tener una erección sin estar en contacto con la potencia y viceversa.

En el acto sexual, durante el coito, podemos concentrar de vez en cuando la atención en los riñones y el pubis y sentir que la energía proviene de esa zona. Al ser conscientes de los riñones, al dejarse llevar por la potencia, que también es deseo de tomar y poseer, podremos sentir cómo una nueva energía invade la pelvis y propulsa el sexo con una intensidad salvaje. También podemos imaginarnos (y, más allá de la imaginación, sentir) que somos un toro, un león, un jabalí, un ciervo o cualquier otro animal potente con el que nos identifiquemos en términos energéticos y sensuales. También podemos apelar a la energía de los dioses y a los arquetipos, dejando que uno de esos animales se encarne en nosotros para darnos ánimos. Entonces ya no somos nosotros quienes movemos la pelvis, sino ese animal potente que se apodera de nuestro cuerpo y nos transporta hacia nuevos horizontes. Hay muchas prácticas chamánicas que, a través de la identificación con animales totémicos, permiten recuperar esa potencia que está inscrita en nosotros desde la noche de los tiempos.

Dejarse llevar por la potencia viril con seguridad es el deseo más profundo de toda mujer. Es esa potencia la que le permite llegar a lo más hondo de su feminidad, adentrarse en espacios interiores que le son propios. Y el papel del hombre consiste en ofrecerle esa potencia como un regalo, como un presente maravilloso y sagrado que ella acoge en lo más profundo de su alma.

Sin embargo, esta potencia no debe encerrarse en sí misma, ser su propia dueña. En ese caso se correría el riesgo de utilizar a la mujer como un simple cuerpo al que fecundar, como un mero objeto sexual. Hacer el amor de forma salvaje está muy bien, pero hay que conservar la conciencia durante el desenfreno para que la energía no se desborde y se mantenga al servicio de la relación, de la unión. Para usar una imagen, esta energía sexual es como la primera fase del lanzamiento de un cohete: es potente, desmesurada, indispensable para propulsar el cohete y evitar que la tierra lo atraiga, pero, al mismo tiempo, no es el cohete en su totalidad. Está al servicio de las otras fases, y sobre todo de la última, la de la cápsula, que, sin la primera, no podría entrar en órbita. Si habéis visto despegar un cohete, con esa energía demoníaca que levanta del suelo toneladas de metal y queroseno, comprenderéis mejor lo que quiero decir.

Y eso significa potencia al servicio de algo. Es la base, el calor que permite elevarse, pero no debe estar a su propio servicio y pensar que basta con ella para poner en órbita la cápsula. Esta energía salvaje puede canalizarse, dirigirse hacia otras alturas y alumbrar una energía amorosa, sin que por ello deba desaparecer. Y el papel del corazón es convertirse en su canal.

Efectivamente, si nos dejamos llevar por nuestra energía yang sin amor, corremos el riesgo de abrirle la puerta a la violencia. Es lo que les ocurre a algunos hombres yang: se vuelven violentos cuando su mujer no hace lo que le pide, o cuando han perdido la conciencia porque han bebido, se vuelven irritables y se comportan como un tirano (esto es, como un niño de cuatro años en un cuerpo adulto y con los deseos de un adulto).

Pero si sabemos asociar la potencia, que se encuentra en la pelvis, con nuestra apertura al otro, que se encuentra en el corazón, entonces podremos dejarnos llevar totalmente por la energía yang que nos recorre, integrando así en nosotros el aspecto yin (abandono, corazón) y yang (potencia) para unirnos al abandono sexual de la mujer (polo yin) y al don de energía amorosa que ella nos envía (potencia del corazón). En otras palabras: el hombre debe ser muy yang con su pelvis, sentirse a gusto con sus testículos y al mismo tiempo ser yin en su corazón para saber recibir toda la energía amorosa que nos manda nuestra pareja. Así, como hemos visto anteriormente, se crea un circuito energético que vincula el sexo con el corazón. Por eso es muy importante sentirse a gusto con la polaridad masculina en el sexo, ya que en caso contrario el circuito energético y extático no funciona, o en todo caso cobra menos importancia.

He hablado de dejarse llevar por la energía yang, de saber dejar que circule en nosotros la energía viril. Efectivamente, es un aspecto importante que puede olvidarse con facilidad. En tanto que hombres, siempre

tendemos a querer controlar todo mentalmente. En muchas situaciones eso es bueno, pero no en el amor o la espiritualidad. En ese caso hay que olvidarse de la mente. Ahora bien, sólo hay dos maneras de conseguirlo, y el tantra emplea una de ellas. La primera consiste en ser cada vez más testigo de todo lo que nos ocurre. Observamos nuestros actos, nuestros sentimientos, nuestras ideas conforme, por ejemplo, desarrollamos técnicas de meditación. Es el camino de la vacuidad, que representa típicamente el budismo (y otros muchos caminos auténticos de desarrollo espiritual). Sin embargo, existe otro camino que, por el contrario, consiste en adaptarse a la forma, a la energía. Es el camino de la danza, de las sensaciones, de dejarse llevar completamente por una caricia o un masaje.

En general, los hombres prefieren el primer camino; se sienten más cómodos sentados sobre un cojín para meditar en silencio que bailando por la alegría de vivir aceptando lo Divino. En cambio, las mujeres se sienten más cómodas celebrando la vida y ejerciendo la capacidad de entregarse por completo a una actividad física y sensorial. Desde un punto de vista tántrico, Shiva es la conciencia eterna, inmutable, carente de cualquier atadura, mientras que Shakti es la energía y la forma, siempre en movimiento y siempre cambiante. Son las dos caras de lo Único, de Dios, la unión de lo no-manifiesto y lo manifiesto, de la Conciencia y la Forma.

Así pues, el hombre, en tanto que portador del principio masculino, es esa Conciencia inmutable, sin límites espaciales ni temporales, que se puede experimentar cuando se practica asiduamente la meditación. No obstante, en él hay asimismo una parte femenina. Él también debe dejarse llevar por la materia y la energía, acoger a Shakti en su interior. Sin embargo, no se trata de dejarse llevar por una energía femenina (también puede hacerlo, pero más tarde, para acoger mejor ambas energías), sino de dejarse recorrer por la energía de Shiva, dejarse traspasar por la potencia masculina y viril que siente en lo más profundo. Sólo debe abandonar el control y sentir su deseo, que normalmente suele ser deseo de tomar, conquistar y poseer, y luego actuar con conciencia y amor.

Esta energía, ya sea yang o yin, nos supera: viene de muy lejos. La energía viril procede de nuestros antepasados, de toda esa estirpe masculina que deriva de nuestro padre, del padre de nuestro padre y así sucesivamente hasta tiempos inmemoriales. Está inscrita en nuestros genes y en nuestras células. Toda nuestra sangre, nuestros músculos y nuestras vísceras están impregnados de esa energía, de ese deseo, de esa potencia. No hay nada que controlar, sino que simplemente hay que ser ese león fiero y salvaje que todos llevamos dentro, ser todo amor para nuestra mujer, nuestra compañera, nuestra pareja. La magia de la alianza del sexo y del corazón hará el resto, transformando esta energía yang, que desea poseer y tomar, en energía amorosa, en una danza de celebración del Eros divino, en sagrada unión.

8. Cómo combinar el conjunto para alcanzar el éxtasis

Combinados conjuntamente, las caricias, la respiración, el contacto visual y el hecho de dejarse llevar por la energía de la propia polaridad actúan para amplificar y transformar esa energía sexual en energía espiritual. El corazón y, por supuesto, el tercer ojo, son activados por esa energía y su apertura puede producir el éxtasis y a la vez un sentimiento de unión.

Personalmente, creo que esa sensación de unión se expresa de dos maneras: en la primera, tengo la impresión de que mi cuerpo y el de mi compañera no son sino uno solo. Cuando la acaricio es como si me acariciara a mí mismo y mi cuerpo adquiriera unas proporciones gigantescas. A veces es casi a mi propio cuerpo al que hago el amor y mi rostro el que beso. Ya no existe ninguna diferencia. Somos uno solo. En la segunda, en ocasiones tengo la sensación de hacer el amor con todas las mujeres a la vez, como si mi compañera fuera una diosa en quien se encarnaran todas las mujeres. Entonces tengo la impresión de ser también todos los hombres del pasado y del futuro y de seguir el mismo ritual que siempre han seguido todos los amantes del mundo. Nos con-

vertimos en algo más que nosotros mismos, y nuestras caricias, nuestro contacto corporal, el alma y el corazón son sendas celebraciones de la energía divina, de Eros, el dios del amor. Yo me convierto en Shiva o Adonis y veo en mi pareja a Shakti o a Afrodita; nos unimos más allá de las palabras y las sensaciones para adentrarnos en un espacio fuera de lo cotidiano, literalmente extra-ordinario. Evidentemente, sobran las palabras para describir esta clase de sensaciones, leves y a la vez muy intensas. Cuando volvemos a pensar, esa sensación desaparece; a veces es muy fugaz, aunque queda profundamente inscrita en nosotros.

Sin embargo, hay que estar atentos: en primer lugar, estas experiencias son muy diversas en función de cada individuo, y además evolucionan con el tiempo. Una experiencia muy fuerte en un momento determinado puede ser menos intensa en otro o incluso no volver a producirse jamás, sin que eso indique en ningún caso una regresión. Por otro lado, estas experiencias espirituales no llegan de forma sistemática, y cuanto más se persiguen menos se producen. El ego y la mente[14] intentan apropiarse de dichas experiencias y recuperarlas, como si la obtención de esos estados dependiera de ellos. También intentan controlarlas para obtener sistemáticamente determinados efectos agradables. Por desgracia, la mente y el ego no puede producir esas experiencias, ya que es necesario dejarse llevar y tratar de no controlar nada, ni siquiera el deseo de vivirlas. Eso forma parte de las clásicas paradojas de quien avanza por el camino de la espiritualidad.

Así pues, para vivir esos estados es necesario superar las técnicas citadas con anterioridad; sobre todo, no se trata de pasar revista a las distintas técnicas y decirse: «Bueno, me acerco para unir mi respiración», «ahora la acaricio aquí…», etc. Interpretar este libro así supondría perderse lo esencial: ante todo, la unión es una no-técnica, está más allá de todas las técnicas. Por último, no se trata de «hacer el amor», sino de «ser el amor». Como dicen los maestros espirituales, ya somos un amante divino. Hay que dejar actuar a ese guía interior que

14 *Véase* apartado 6.1.

nos lleva hacia nuevos dominios, entrar simplemente en contacto con la energía vital, con el sexo y con los sentimientos y el corazón. Entonces, ¿qué consejo se puede dar? Al mismo tiempo, y ahí radica su interés, las técnicas sirven de punto de apoyo para avanzar. Como el músico que debe estudiar diez años un instrumento para poder ignorar la técnica (porque entonces ya la ha integrado por completo), la práctica es esencial para desprendernos de nuestras proyecciones, juicios y aspiraciones narcisistas y de nuestras ideas preconcebidas, para así poder alcanzar finalmente y en profundidad lo que somos y vivir en una mayor armonía.

Entonces, ¿qué consejo se puede dar? Puede que simplemente el de adaptarse al tempo de la mujer. Retomando la metáfora musical, en la que la mujer marca el tempo y el hombre aporta la melodía, para este último se trata de hacer vibrar el cuerpo de la mujer estando realmente presente, es decir, sumiéndose por completo en el cuerpo y el corazón, sin pensar. Imaginaos a un músico de flamenco mientras «toca» la guitarra: se siente orgulloso, está presente; roza las cuerdas con los dedos y, al mismo tiempo, emplea toda su potencia. Las notas suenan fuertes y lánguidas a la vez. Vive entera y completamente su relación con el instrumento, con la música, con los cantaores y cantaoras, con los bailaores y bailaoras. Para un hombre, en el amor, es exactamente igual: se trata simplemente de rozar y acariciar el cuerpo del otro ejerciendo la potencia y estando presente. La lentitud es fundamental: cuanto más lento es un gesto, más se percibe su intensidad. Seamos, pues, melómanos, artistas, creativos, magos del amor.

Tratemos también de ser gastrónomos, saboreando con deleite los platos de nuestra pareja. Amemos el cuerpo que nos ofrece esa diosa. Tratemos de apreciarlo del mismo modo que se aprecia el mejor de los platos, regándolo con un buen vino, como el más exquisito de los manjares. Saboreemos con los dedos, que se convierten en los embajadores de esa tierra por descubrir; degustémoslo con la boca y disfrutemos de los frutos del amor; catémoslo con la lengua y descubramos el arco iris de los sabores de ese cuerpo. Y dejemos que nuestra pareja saboree también el nuestro.

Seamos, pues, músicos, gastrónomos, bailarines, poetas, jardineros y eventualmente leñadores, cazadores y guerreros... pero por encima de todo seamos felices, dichosos, disfrutando del entusiasmo del encuentro, del placer de los sentidos, de la felicidad del momento presente...

9. Viaje al centro de la feminidad

Cuando el sexo del hombre y la mujer se unen, la unión se produce en el seno de la mujer. Como señalan muy bien Pierre Trigano y Agnès Vincent: «Lo divino es la unión de lo masculino y lo femenino en el seno de lo femenino» [TreVin 03]. Efectivamente, el encuentro sexual entre un hombre y una mujer se efectúa en el seno de la mujer, en la copa de la matriz original. Y, de un modo más general, la unión, el hecho de estar con, de estar vinculado, pertenece también a lo femenino. Pero, ¿qué sabemos los hombres acerca de lo femenino?

Esto me recuerda un comentario que hizo una mujer en un cursillo de tantra. Las mujeres hacían preguntas a los hombres, sobre todo una en particular: «¿Qué es para vosotros la penetración?». Todos los hombres comentaban sus sensaciones, sus sentimientos, sobre todo el de potencia, la felicidad o la dificultad con que vivían la penetración. Al final, una de las mujeres dijo: «Resulta cuanto menos extraño que ninguno de vosotros haya comentado el hecho de que, en la penetración, es la mujer quien os acoge». Eso me conmocionó. Evidentemente, de entrada, intenté negar ese olvido, creyendo que estaba implícito en nuestras respuestas. Pero en realidad no era cierto: nunca había sido consciente de que era la mujer la que me acogía en su cuerpo, en su corazón, en su ser. Pensaba que para ella era lo mismo que para mí, que eso, en cierto modo, ocurría fuera, como si su vagina fuera un órgano externo, como si hubiera cierta distancia entre ella y su sexo. Al cabo de unos minutos me di cuenta de lo equivocado que estaba, de que había proyectado en la mujer mi relación con el sexo, y que todo el amor que sentía por ella no me había hecho ser consciente de esa evidencia: la mujer nos recibe y nos acoge en lo más profundo de su ser.

La penetración

Estáis ahí, ante el templo sagrado, con el vajra duro y lleno de tensión y cuya única aspiración es entrar. Shakti está ahí, frente a vosotros, acogedora, abierta, ofreciéndose. Os está esperando y os mira con unos ojos llenos de deseo. En vosotros ve a Shiva, el hombre que puede colmarla con esa potencia que le vais a dar.

Ese momento, justo antes de la penetración, es mágico. Es como si el tiempo se detuviera, como si la naturaleza se quedara en silencio. ¿Qué va a ocurrir? Puede haber miedos: miedo de que la erección no sea suficiente, miedo de una eyaculación precoz, pero si el deseo está presente, pasa por encima de los miedos, que se acaban esfumando. La naturaleza obra su magia en los cuerpos, colocándolos a ambos en su polaridad sexual: la mujer dispuesta a recibir el regalo de la potencia que le hace el hombre, y éste lleno de respeto y de devoción hacia esa feminidad, hacia ese Grial que le ofrece esa mujer que le recibe con amor.

Cada penetración es un viaje que nos adentra en un universo diferente. Podemos empezar masajeando la entrada con el glande, acariciándola con nuestro pincel de amor, preparándonos mutuamente para esa unión que ambos deseamos. Podemos prolongar el deseo, ese momento más allá del tiempo, antes de que nos arrastre el tornado. Podemos ser conscientes de cada gesto, sentir a fondo todo lo que ocurre, siguiendo en contacto con la pareja a través de la mirada: es un viaje que hacen los dos.

La lentitud es una de las claves de la intensidad: cuanto más lento es un gesto, más lo percibe nuestro sistema sensorial. Y con la penetración ocurre lo mismo: cuanto más lenta es, más fuerte es la sensación de que nuestro sexo es largo y grueso, de que se ajusta con más naturalidad en el seno del yoni.

Entráis en el templo y ella os acoge. De hecho, en lo más profundo de vuestro ser sentís de forma confusa que vuestro sitio es ése, en lo más profundo, en ese calor que os aprisiona sin reteneros. En los ojos de vuestra pareja podéis leer que ella también está en su estado natural,

llena de vuestro ardor. Ambos os sentís colmados. No hay que hacer nada más, sólo vivir ese momento.

Vuestro corazón se abre aún más cuando el yoni de vuestra pareja se vuelve cada vez más acogedor, mitad por deseo y mitad por feminidad. La mujer es el agua cuando vosotros sois el fuego. El circuito corazón-sexo se amplifica y la mirada hace posible la conexión de las almas. Cada vez más sois sólo Uno.

Explorar el yoni con vuestro vajra. Mover la pelvis de derecha a izquierda y de arriba abajo para variar los ángulos y la presión. Todos los manuales tántricos destacan la importancia de los pequeños movimientos en el interior de vuestra pareja. Sobre todo, hay dos zonas mágicas que conviene explorar de forma especial: la entrada del templo, la zona donde el yoni se abre, donde la rosa externa se transforma en gruta, y el fondo del templo, el sanctasanctórum, cuando el vajra empuja suavemente la pared del fondo.

Podréis observar algo que siempre me ha parecido mágico: vuestro estado interior es percibido por vuestra pareja, ya que la mujer siente el estado del otro dentro de ella. Si os concentráis en los riñones, si meditáis cuando vuestros gestos son lentos, comprobaréis que vuestra pareja se sumerge más en el espacio del abandono. Por el contrario, si empezáis a pensar mucho, conseguiréis que salga de su estado y emerja de nuevo a la vida cotidiana.

¡En el amor, nuestro papel de hombre no es fácil! (Voy a compadecerme y a compadeceros un poco… No nos compadecen muy a menudo cuando hacemos el amor…) La mujer sólo debe hacer una cosa: acoger y dejarse llevar por el amor y la vida. Todo se desarrolla en su interior. Ella sólo tiene que abrirse, abrirse y abrirse… Y si el hombre está bien presente, si ella siente su potencia con confianza, parte para espacios de una gran profundidad, emprende un viaje que le pertenece. A nosotros nos resulta un poco más difícil, ya que nuestro sexo es externo. A diferencia de la mujer, la unión tiene lugar, físicamente, fuera de nuestro cuerpo. Además, la yang no es, por naturaleza, una energía de abandono, sino de posesión, de conquista. Por eso, para abrirse de lleno a la energía tántrica, a la transformación de la energía sexual en espiritual, habrá que combinar armoniosamente nuestro ardor yang con una apertura a las energías sutiles. La primera es necesaria para que la tensión sexual sea fuerte, para que la potencia esté bien presente en la pelvis y el vajra, mientras que la segunda es la que nos permite acceder a los placeres extáticos.

Es ahí donde hay que saber dejarse llevar por la potencia viril, como hemos visto antes; es decir, hacer en uno mismo, en el alma y el corazón, la unión de los contrarios, la unión del abandono y la potencia. Eso significa prestar atención a las energías internas y a las de nuestra pareja. A veces consiste en saber convertirse en un fogoso toro que embiste a su amada, un semental divino que siembra la tierra, moviendo la pelvis como si nuestra vida dependiera de ello. Y en otros momentos saber estar ahí, quieto, en el no-movimiento, en lo más profundo de nuestro shakti, completamente unido, totalmente abierto a las energías sutiles que pasan del uno al otro.

En el capítulo 5 abordaremos todo el trabajo que permite controlar la eyaculación. Es muy importante administrar bien las subidas orgásmicas, saber ascender hasta la zona extática y sentir las olas de energía por toda la espalda hasta que estallan en el cráneo. Es lo que se llama «el orgasmo de fuego», que es una especie de surf sobre la ola del éxtasis.

Sin embargo, si después de haberse excitado mucho y haber sentido el fuego se consigue evitar «las cenizas del final», es decir, si se sigue teniendo un deseo ardiente estando tranquilo, relajado y satisfecho, entonces se pueden saborear las delicias del «orgasmo del valle». Basta simplemente con quedarse quieto, unido a la pareja con la mirada y el sexo, sin moverse, estando totalmente presente. Es una forma de meditación cuando la pareja es un solo ser y está conectada por el sexo, unidos por la respiración y la mirada. Entonces se pueden percibir soplos de energía, se puede sentir cómo nos invaden el amor y la compasión, como si el corazón fuera a estallarnos. Somos realmente uno solo. Ya no estamos separados, sino que somos complementarios. Superamos nuestra propia existencia para entrar en una conciencia mucho más grande. El amor que nos une, nuestra pareja y nosotros mismos, se convierten en el símbolo de la unidad cósmica.

El viaje de Tiresias

Pero, ¿en qué consiste acoger? A fin de responder a esta pregunta te propongo, si eres un hombre, que realices una experiencia de pensamiento que yo llamo «el viaje de Tiresias»[15] y que consiste en meterse mentalmente en la piel de una mujer. Si eres una mujer, piensa en lo mucho que le costará hacer este ejercicio a un hombre, mientras que para ti es algo evidente. Este texto es el resultado de una combinación de testimonios de muchas mujeres y de experiencias interiores. Sin embargo, yo emplearé palabras masculinas, porque no tengo yoni, y todo cuanto puedo decir sobre el tema no puede ser un sentimiento directo. Al escribir este libro me he sumergido de verdad en el universo femenino, haciendo una total abstracción de mi cuerpo y de mi espíritu habituales. Se trata de una auténtica inmersión en el otro polo; no resulta nada fácil y hay que hacerla con precaución. Este viaje, si se hace a conciencia, puede resultar muy instructivo, ¡pero hay que tener cuidado para no quedarse bloqueado en la otra polaridad! Se trata tan sólo de viajar un instante al otro lado para comprender mejor a la pareja y mejorar la calidad de la relación.

Así pues, hombre lector, instálate en un sitio tranquilo, donde puedas ser tú mismo. Lo mejor es tumbarse de espaldas, por ejemplo sobre una cama. Relájate, afloja los músculos, los hombros, la mandíbula, respira varias veces profundamente, deja de pensar en las cosas cotidianas y concéntrate en tu respiración.

Imagínate que eres una mujer. No tengas miedo: ¡al final del ejercicio volverás a ser un hombre! No hay nada que temer. Tampoco debes tener miedo de ser homosexual si tus inclinaciones se dirigen de forma natural hacia las mujeres. Se trata simplemente de ponerte en el lugar de una mujer el tiempo que dura un ejercicio.

15 En la mitología griega, Tiresias es un profeta que fue convertido en mujer durante siete años y luego volvió a ser un hombre. En un conflicto entre Zeus y Hera para saber quién sentía más placer, si el hombre o la mujer, Tiresias dijo que las mujeres sentían nueve veces más placer que los hombres.

Imagínate que tus caderas se ensanchan y que te crecen los pechos. Después elimina mentalmente el escroto y el pene. En su lugar notas una abertura; una abertura muy pequeña, frágil y suave, bordeada por unos labios muy ligeros y sensibles. Siente que esa puerta se abre a una caverna interior, a una habitación nupcial que conduce a tu centro. Visualiza interiormente esa alcoba rosa y nacarada. Siente la fragilidad de las mucosas que tapizan esa gruta, la vulnerabilidad de ese espacio. Y, a la vez, siente el calor húmedo y la profundidad de ese sitio, como una exuberante selva tropical.

Siente también la dimensión sagrada que reina en ese sitio, ese sanctasanctórum, esa fuente de toda vida. Todos procedemos de allí; fuimos concebidos y formados en ese lugar. Es nuestro origen. Antes de eso no hay nada.

Ahora siente también un deseo en ti, que se expresa como un calor y una necesidad de colmar ese espacio interior. Siente cómo todo tu ser desea recibir un presente en ese sitio, que aspira ser honorado por el don de un poder vital. Ese calor no está localizado únicamente en esa gruta, sino en todo tu cuerpo. Es todo tu cuerpo el que desea ser colmado. Siente cómo tu corazón se abre al otro y cómo al mismo tiempo esa puerta sagrada empieza a abrirse. Déjate llevar por ese deseo, siéntelo en cada rincón de tu cuerpo, en cada una de tus células; siente que se expresa queriendo acoger al otro en ti.

A continuación imagínate a un hombre delante de ti, un ser (a priori sin ponerle ningún rostro, es más fácil) al que amas profundamente. Es potente, mientras que tú sólo eres abandono, vulnerabilidad y deseo de ser colmada. Le esperas, pero a la vez esa potencia te da un poco de miedo, porque sabes qué es la fragilidad. Tienes miedo de no ser más que un objeto para él, un simple agujero para su placer, mientras que tú experimentas lo sagrado en lo más profundo de tu ser, esa fuente de vida que necesita ser fecundada. Te gustaría que te acariciaran tanto por fuera como por dentro, y que esa caricia fuera la expresión del amor. Por dentro te has vuelto líquida; tu gruta está totalmente húmeda, llena de los fluidos del amor y la fertilización. Eres humus, tierra fértil que espera ser trabajada y sembrada.

Sientes su fuerza; su vajra está erecto, es hermoso, potente y viril. Sientes la vida palpitando en el interior de ese hombre. Se acerca a la puerta de tu gruta, posando delicadamente su miembro sobre la rosa de tu sexo, cuyos pétalos se abren al entrar en contacto con él. Le deseas, porque sientes que su

amor no te causará ningún daño, que su potencia está al servicio de la vida, que te ama profundamente y que no aspira sino a su placer sin dejar de prestar atención al tuyo. Te sientes amada, deseada; eres la única, la princesa que recibe a su príncipe, ese príncipe que deseas colmar con todo tu cuerpo y tu corazón. Entra despacio, y eso te provoca una especie de descarga eléctrica, como si todos tus miembros y tus órganos, como si todo tu cuerpo se conectara. Te adentras más profundamente en tu interior, como si un nuevo espacio se abriera en tu centro. Y te dejas llevar por esa energía divina que te llena de calor, de luz y de vibraciones. No puedes expresar con palabras lo que ocurre, porque has dejado de pensar, porque sólo eres un cúmulo de sensaciones, acogida, aceptación de esa energía que entra en ti. Eres Venus, la Diosa, la Tierra que recibe la ofrenda del Dios Macho; eres esa hembra felina que maúlla y gime, moldeada por las garras de tu hombre, que te colma y te ama. Necesitas esa potencia que desborda fuerza, esa energía viril que te lleva a espacios de abandono y feminidad cada vez más profundos.

Quieres recibir esa potencia, la aspiras, la absorbes por todos tus poros. No tienes ningún miedo, porque sientes que posees la potencia divina de la Diosa. Quieres ser fecundada, trabajada, poseída por ese dios poderoso, por ese toro bravo que te embiste y te proporciona el éxtasis. Es como si no hubiera más que un espacio interior que se agranda, que cobra unas dimensiones gigantescas. Tú eres el Universo acoplándose con la Fuerza. Sientes unas profundas vibraciones ascendiendo por tu cuerpo. Tu cuerpo ha perdido sus dimensiones habituales; se ha dilatado, es muy grande. El tiempo ha dejado de existir, y el espacio también. No eres más que un interior dilatado, un éxtasis que crece, felicidad suprema, unión con ese otro, alteridad, un altar cósmico donde se deposita la ofrenda del Dios, tierra sagrada que por fin ha sido fecundada…

Ya está; ya puedes abandonar ese viaje al centro de la mujer, al corazón de lo femenino. ¿Cómo lo has vivido? ¿Has experimentado la acogida, el miedo a ser profanada, forzada? ¿Has sentido también el deseo de ser colmada? ¿Has sentido ese interior que crece, ese centro que cobra las proporciones del universo? ¿Has vivido a la vez la atracción por esa potencia y la necesidad de que ésta sea al principio extremadamente delicada para acto seguido expresarse como un desbordamiento de fuerza y energía?

Sé que éste es un ejercicio difícil de llevar a cabo, que su dificultad consiste justamente en atreverse a ser una mujer, en entrar en sus sentimientos, en dejarse llevar por esa alteridad. También sé que este ejercicio es tan sólo una toma de conciencia y que no es la realidad que vive una mujer, una realidad que, por otro lado, cambia de una mujer a otra. No es el territorio, sino sólo un mapa, pero basta si se ha adquirido conciencia de esa diferencia: lo femenino no es la inversión de lo masculino, sino otra naturaleza que no se puede entender desde el punto de vista de lo masculino. Para que un hombre pueda comprender un poco a las mujeres debe dejarse llevar por su propio femenino, dejarse invadir por la intuición, dejarse llevar también por la vida. Para saber leer y escuchar esas sutiles señales que le envía la mujer y que simplemente le dicen: «Ámame, respétame, haz de mí tu mujer». Resulta paradójico desde el punto de vista masculino, pero totalmente justo desde el femenino. La mujer nos exige que estemos totalmente presentes a su lado, con toda la potencia y totalmente a su servicio, o, para ser más exactos, al servicio de la vida que se expresa a través de ella.

Capítulo 5

Orgasmo y eyaculación

Basta con ojear un libro sobre el tantra para darse cuenta de que el control de la eyaculación es una parte integral de la práctica tántrica. No obstante, me he dado cuenta de que, en general, esas técnicas son poco conocidas entre los hombres, incluso entre los tántricos. Puesto que dichas prácticas han transformado mi sexualidad, abriéndola de una forma excepcional, he considerado importante desarrollar este aspecto del tantra, totalmente accesorio, ya que se trata de una técnica, y al mismo tiempo esencial, porque sienta una base sólida para alcanzar el éxtasis masculino, dándole al hombre la posibilidad de ser multiorgásmico.

Estas prácticas son sencillas. No exigen más que cierto entrenamiento y sobre todo prestar un poco de atención a lo que le ocurre al cuerpo cuando se siente placer y se alcanza el orgasmo. Sin embargo, no son técnicas neutras, ya que tienen el poder para transformar nuestra relación con el orgasmo y, por ende, la relación y el amor. Si las usáis, ya no tendréis miedo de «empalmaros» ni de acabar demasiado pronto,

porque seréis capaces de controlar la eyaculación. Si creéis que tener diez orgasmos seguidos es algo imposible, si consideráis inimaginable hacer el amor durante más de una hora, descubriréis enseguida que es algo que está a vuestro alcance y que no se trata de ninguna proeza. Pero, una vez superado el carácter excepcional, veréis que, sobre todo, la relación amorosa es mucho más que «empalmarse», penetrar y gozar. Es una puerta de entrada al éxtasis energético y el comienzo de una aventura en la que sexualidad rima con espiritualidad. La relación que mantendréis con vuestra compañera será muy distinta. Descubriréis que ya no tenéis ganas de dormir después del orgasmo y que las fuerzas no os abandonan.

Por el contrario, os sentiréis felices, llenos, satisfechos y a la vez dispuestos para volver a empezar, contentos y radiantes como vuestra compañera. El acto amoroso ya no será una cabalgada salvaje y rápida de unos pocos minutos de duración, sino una danza sensual, una relación con lo absoluto, un éxtasis magnífico en el que vuestro yang estará en armonía con el yin de vuestra pareja; será una inmersión en un caudal de energía donde vuestro corazón se abrirá a los milagros del amor.

Pero todo esto, me diréis, son tan sólo palabras bonitas. Pueden encontrarse promesas muy parecidas en algunas revistas, con anuncios de afrodisíacos a base de ginseng y otros productos destinados a que una mujer sucumba a nuestros encantos. Si existieran técnicas así de simples, que no requirieran un largo entrenamiento ni costosos accesorios, esto es, técnicas accesibles para todos, deberían conocerse desde hace mucho tiempo, ¿no? Bien, ése es precisamente el milagro. En efecto, se trata de técnicas muy antiguas, ya que tienen, según dicen, más de 5.000 años de antigüedad, aunque se han mantenido totalmente en secreto salvo para unos cuantos adeptos que las han transmitido de generación en generación hasta que han sido desveladas en la actualidad. Es asombroso, pero no tenéis más que experimentarlas y juzgar. Evidentemente, estas técnicas requieren una práctica que puede resultar exigente, sobre todo al principio, pero desde los primeros ensayos os daréis cuenta de sus ventajas.

1. Del orgasmo al multiorgasmo

Si hay algo de lo que los hombres hablan poco y de lo que apenas saben nada son los mecanismos de la sexualidad y del orgasmo, y de lo que se puede hacer para remediar los clásicos problemas con que pueden encontrarse, a saber: la eyaculación precoz y los problemas de erección.[16]

Efectivamente, cuando los hombres hablan de sexualidad suelen hacerlo, en general, con chistes groseros para así anteponer su virilidad y protegerse de ese continente desconocido que es la mujer. Si, en efecto, el tantra es un medio para aprehender ese territorio a través de la relación, no es menos cierto que existen unas cuantas prácticas fundamentales que pueden transformar totalmente la vida de un hombre.

Antes que nada es necesario explicar de forma sencilla el mecanismo de las fases sexuales y sobre todo la del orgasmo.

Master y Johnson[17] determinaron cinco fases de la reacción sexual: excitación, meseta, orgasmo, resolución y período refractario, tal y como muestra la figura 5. La excitación es la fase durante la cual se pasa a la erección; es evidente que está muy ligada al deseo y, por lo general, es en esta fase que el hombre penetra a la mujer. Le sigue la fase de la meseta, en la que la excitación es relativamente estable. El orgasmo propiamente dicho se compone de una subida y de una cima (clímax), y termina con una fase de resolución, durante la cual la verga pierde su rigidez y a menudo se vuelve hipersensible y duele. La refractaria es la fase durante la cual es imposible recuperar la erección. Aunque en un hombre de 20 años dura tan sólo uno o dos minutos, puede durar más con la edad, hasta alcanzar casi una hora alrededor de los 40 años. Este período refractario lo acompaña también una falta de deseo y una fatiga que aumenta según la edad y la fuerza con la que se ha efectuado el coito.

16 Al abordar este tema se habla a menudo de impotencia. Pero, como me comentó un amigo, es preferible diferenciar los problemas de erección, que describen una situación factual, de la impotencia, que en realidad es la forma en que el hombre experimenta dichos problemas.

17 William Masters y Virginia Johnson, *El vínculo del placer*. Grijalbo, Barcelona, 1988.

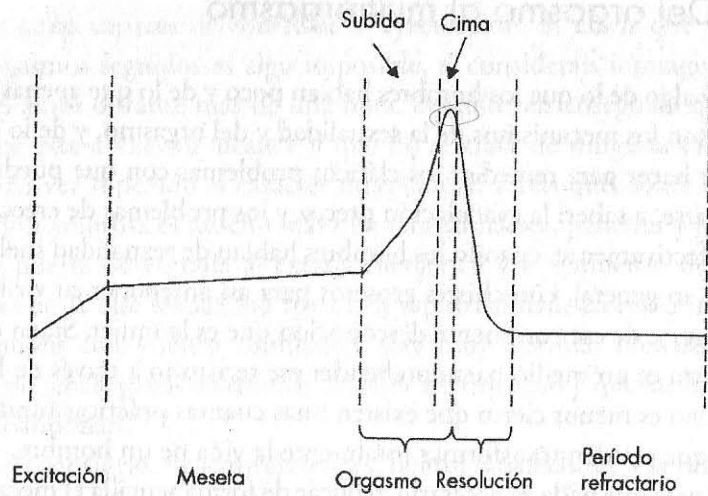


Figura 5. Las fases de la reacción sexual.

Por eso, mientras que un hombre joven puede «echar varios polvos», a partir de cierta edad eso resulta prácticamente imposible. Recuerdo que a los veinte años podía superar la fase de resolución apretando los dientes, mientras seguía entrando y saliendo, prolongando así el coito durante mucho tiempo, ya que el período refractario quedaba reducido de esta forma a su mínima expresión. Alrededor de los cincuenta, sin embargo, ya no es momento de realizar tales hazañas: el período refractario supera la hora, las ganas de dormir son tremendas y me impiden continuar manteniendo la relación.

Afortunadamente, los antiguos tántricos elaboraron una serie de métodos que permiten tener muchos orgasmos seguidos evitando la eyaculación. Se basan, como veremos, en técnicas respiratorias y musculares, y sobre todo en la contracción del músculo PC (pubococcígeo o músculo del perineo) durante el orgasmo.

En general, se considera que la eyaculación y el orgasmo van parejos. De hecho, el placer del orgasmo y de la eyaculación son dos puntos separados aunque muy próximos de la fase orgásmica de la cima, del «clímax» propiamente dicho. Al principio de la fase de la cima hay un período extático que en realidad es un período de gran placer. En ese momento se dan fenómenos energéticos, sensaciones de calor y de energía que empiezan en la parte baja de la espalda y ascienden hasta la punta del cráneo. Es una subida de la kundalini* que se experimenta con cada orgasmo y que transforma la excitación en éxtasis; el epicentro de este último se encuentra en el cráneo, mientras que la excitación se localiza en los órganos genitales. Este período culmina el orgasmo propiamente dicho con una explosión de placer. A este momento le sigue rápidamente la eyaculación, que de hecho es un reflejo que no se puede detener una vez ha empezado. La fase del orgasmo y la de la eyaculación están tan próximas que, en general, suele pensarse que son sólo una. Pero en realidad son muy distintas, tal y como muestra la figura 6. Cuando se llega a diferenciar el orgasmo de la eyaculación nos damos cuenta de que la eyaculación propiamente dicha no proporciona ningún placer (salvo el de sentir cómo salpica el esperma, aunque se trata más de una satisfacción mental que de un placer físico). Esta última corresponde simplemente a una serie de contracciones que funcionan como si se tratara de una bomba. ¡En sí misma, pues, la eyaculación no es el orgasmo!

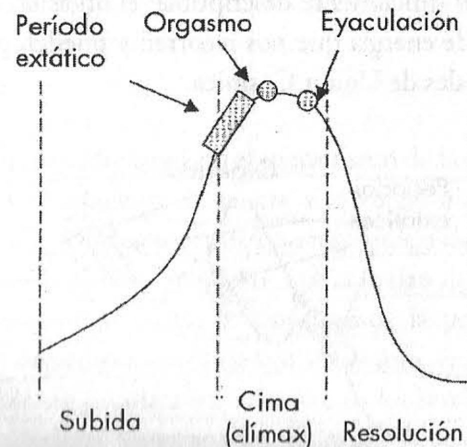


Figura 6. La fase de la cima del orgasmo.

Las prácticas tántricas consisten en detener el movimiento natural de la excitación al nivel del orgasmo justo antes de la eyaculación. Así, el placer sigue estando muy presente, aunque sin el período a veces doloroso de la resolución y sin el período refractario. Efectivamente, es un orgasmo real, porque proporciona una sensación de placer que no tiene nada que ver con la frustración que se experimentaría si nos paráramos en el momento de la subida (lo que generalmente suele llamarse *coitus interruptus*), antes de la cima. También puede darse una ligera pérdida de rigidez, pero sin la hipersensibilidad dolorosa y sin período refractario.

Primera ventaja: se puede continuar con la relación sexual. Pero, de hecho, la cosa va mucho más lejos: enseguida nos damos cuenta de que la segunda vez, incluso la tercera y la cuarta, etc., el placer es mucho más fuerte: alcanzamos un orgasmo más intenso que la primera. El placer aumenta cada vez más si prestamos atención y no vamos demasiado lejos, evitando quemar las alas acercándonos excesivamente a la eyaculación, tal y como muestra la figura 7.

Con un poco de práctica, que describiremos a continuación, es posible «surfear» durante cierto tiempo por el período extático y de esa forma aumentar considerablemente el placer. Entonces entramos en un espacio de placer difícilmente descriptible: el orgasmo de fuego. Sentimos corrientes de energía que nos recorren y pueden producirse experiencias espirituales de Unión Cósmica.

orgasmo de fuego

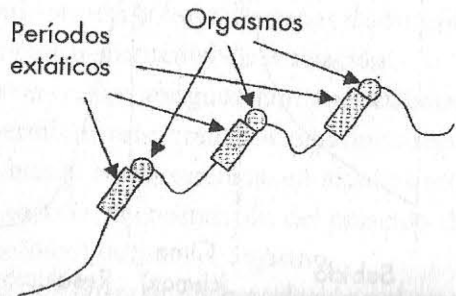


Figura 7. Los orgasmos se suceden cada vez con más intensidad.

2. Cómo controlar la eyaculación

Saber controlar la eyaculación es un aspecto esencial del desarrollo tántrico en el hombre. Es la base a partir de la cual pueden desarrollarse el resto de técnicas, sobre todo el orgasmo múltiple y la sexualidad extática. Además, todo ello puede tener muchos efectos benéficos: mejora del tono en general y de la salud, rejuvenecimiento… De hecho, disponemos, sin saberlo, de un mecanismo integrado que combina el Prozac y la Viagra y que podemos emplear cuando lo deseemos, sin efectos secundarios y sin gastar ni un céntimo. Es maravilloso, ¿verdad? Basta con aplicar un método y practicar un poco en solitario. Es decir, algo bastante natural en un hombre…

En realidad, este método comporta muchas técnicas distintas que es importante conocer bien de forma independiente para luego poder combinarlas en el momento oportuno. Se trata de utilizar el músculo PC y la contracción abdominal, controlar la respiración y sobre todo hacer un buen uso de la flauta interior, del relajamiento abdominal y de técnicas generales de difusión de la energía sexual por todo el cuerpo. Así pues, para conseguir un milagro es necesario una buena dosis de práctica y cierta capacidad para estar atento a las sensaciones internas.

La erección

Tratemos de comprender primero el mecanismo de la erección. La erección la provoca la afluencia de sangre a la verga; ningún músculo es responsable de ella y todo su control corresponde a dos sistemas: el sistema hormonal y el sistema nervioso, que trabajan de común acuerdo. El control hormonal lo ejerce la testosterona, la principal hormona masculina; si el organismo no tiene una dosis suficiente de ella, la erección es imposible. Se produce básicamente en los testículos y en menor medida en las glándulas suprarrenales. El índice de testosterona aumenta considerablemente durante la pubertad y controla la aparición de numerosas características masculinas secundarias (una voz grave, el ve-

llo púbico, un aumento de la vitalidad, etc.). Su índice es máximo entre los 25-30 años y vuelve a bajar hacia los cuarenta, haciendo que la erección sea más flácida a partir de esa edad (salvo en el caso de que se administre mejor la eyaculación, como veremos a continuación).

El deseo masculino está muy ligado al índice de testosterona. Existen medicamentos que aumentan el nivel de testosterona, pero hay que tener mucho cuidado, porque si la dosis es muy alta, la testosterona es tóxica. Así pues, antes de tomar esos productos, es mejor consultar con el médico. Desgraciadamente, carezco de información sobre el efecto que produce el control eyaculatorio sobre la testosterona,[18] pero si tenemos en cuenta los textos tántricos y taoístas sobre la sexualidad, los testimonios de quienes practican ese método y mi propia experiencia, está claro que la práctica del control de la eyaculación, combinada con ejercicios físicos moderados (baile, caminar, ciclismo, artes marciales, etc.) tiende a mejorar la libido así como el tono físico y energético general.

Personalmente, a los cincuenta años tengo la sensación de haber recuperado la libido de los 25-30, un período muy intenso en ese aspecto, mientras que hacia los cuarenta noté una sensible degradación. Así pues, según esos mismos textos, parece que el control de la eyaculación, al hacer circular de nuevo la energía sexual por todo el cuerpo, sirve también como cura de rejuvenecimiento, tanto en el terreno sexual como en el de la salud en general. Por eso, uno se siente más «energizado», más vital. Esto también ayudaría a curar o sobre todo a disminuir los pequeños achaques de la edad (artritis, tendinitis, etc.) combinándolo con una buena higiene vital. Sin embargo, creo que no es sólo el control de la eyaculación el responsable de esta mejora de la salud, sino que se produce como consecuencia del desarrollo de la energía sutil (chi, ki, prana) que ha supuesto el conjunto de prácticas tántricas.[19]

18 Desde hace unos años se ha empezado a estudiar científicamente el impacto de la eyaculación o de la abstinencia sexual sobre la salud, la producción de hormonas, etc. Sin embargo, que yo sepa, no hay ningún estudio que tenga en cuenta el control de la eyaculación.

19 *Véase* el apartado 4.4, acerca de la respiración.

La erección también está controlada por el sistema nervioso, sobretodo por el simpático y el parasimpático. El sistema simpático es totalmente responsable de la estimulación de los músculos y los órganos; hace que sea posible la acción (defensa y huida), acelerando el ritmo cardíaco, aumentando el índice de azúcar en sangre y aumentando la vigilancia. No obstante, este sistema, cuando se activa demasiado, por ejemplo por la ansiedad, inhibe la erección, lo cual puede provocar un problema para conseguirla. Por otra parte, es el responsable de la eyaculación. En este caso, demasiado estimulado por la ansiedad, también puede provocar una eyaculación precoz. Por eso la impotencia momentánea y la eyaculación precoz tienen un origen común: la excesiva excitación del sistema simpático, debida a la ansiedad. En ese caso, nuestro cuerpo reacciona como un animal que tuviera que hacer frente a un peligro: los músculos se tensan (aunque no el sexo, ya que no es un músculo), la respiración se acelera, la adrenalina se difunde y la vigilancia (y, por ende, la mente) se viene abajo. Por eso, debido al animal que llevamos dentro, no es el momento de pensar en hacer el amor sino de hacer frente a un peligro. La ansiedad, provocada precisamente por el miedo de no estar seguros, por el deseo de hacerlo muy bien, pone al organismo en un estado de reacción contra un peligro y obtiene el efecto inverso al deseado: eso sobreexcita al sistema simpático y, o bien impide conseguir una erección, o desencadena una eyaculación precoz.

El sistema parasimpático trabaja de manera opuesta al simpático. Mientras que este último es el responsable de la acción, el parasimpático se ocupa del reposo y la relajación. Cuando se activa, baja la tensión arterial, disminuye el ritmo cardíaco y contribuye al descanso general del cuerpo. Dicho de otro modo: es entonces cuando el espíritu descansa, cuando no hay peligro y, al mismo tiempo, la excitación es muy grande y es posible la erección. Las técnicas de desarrollo del sistema parasimpático son las que contribuyen a la relajación: respiración lenta y profunda, calma mental y un ambiente propicio para la tranquilidad y la serenidad.

La eyaculación está controlada por el sistema simpático, el sistema de la acción. Justo antes del punto límite, desencadena la eyaculación.

Como vemos, para conseguir una «buena» erección y no eyacular demasiado pronto es necesario inhibir el sistema simpático y desarrollar el parasimpático. Hay que estar tranquilo, calmado, distendido, sonriente por dentro, simplemente excitado, potente pero no ansioso, realizar movimientos armónicos y seguir el mismo ritmo que la pareja. También deben evitarse los movimientos demasiado bruscos, porque excitan el sistema simpático y pueden provocar la eyaculación. Ésta es la razón de que en todas las representaciones tántricas Shiva aparezca sentado, tranquilo y relajado, y Shakti encima de él, moviéndose eróticamente.

Las técnicas no tántricas de control de la eyaculación (pensar en el trabajo, en el coche, hacer cuentas, etc.) sólo intentan calmar el sistema simpático para que disminuya la excitación, mientras que las técnicas tántricas intentan transformar la excitación en éxtasis.

Ahora veremos tres técnicas de control de la eyaculación que considero eficaces:

1. La contracción de los músculos de la cintura y del músculo PC.
2. La relajación de todos los músculos de la zona genital.
3. La difusión de la energía hacia arriba, inspirando mientras se contrae el músculo PC.

A estas técnicas añadiría una no-técnica que es a la vez la síntesis de estas tres y un enfoque radicalmente distinto con respecto a ellas.

La contracción del músculo PC

La técnica más importante es la referente al músculo PC, el músculo pubococcígeo o músculo del perineo, que en realidad es un grupo de músculos situados, como su nombre indica, entre el pubis y el coxis, y que es extremadamente importante tanto para el hombre como para la mujer en todo lo que respecta a la sexualidad. Así pues, es esencial tonificarlos y ejercitarlos.

Antes que nada hay que sentir el músculo PC. Sentirlo es sencillo: basta con ir al baño y, durante la micción, intentar dejar de orinar. Si lo conseguís durante unos segundos, es una buena señal, ya que eso significa, por un lado, que habéis encontrado el músculo PC, y por otro, que es relativamente potente. Una vez habéis encontrado el músculo, basta con contraerlo para desarrollarlo. A veces, las mujeres se introducen un huevo en la vagina para desarrollar las sensaciones internas y fortalecer ese músculo. Así se entrenan para poder apretar la verga, contrayendo simplemente el músculo PC. Intentad contraerlo a menudo. Da igual dónde: en la calle, en el coche; hacedlo diez veces seguidas, inspirando por la boca en cada ocasión y aflojando todos los demás músculos, sobre todo la mandíbula y los hombros. Puede que comprobéis que desarrollar el músculo PC provoca una ligera y agradable sensación en el cráneo que produce bienestar físico. Es normal; seguid haciéndolo y disfrutad. Es la magia del tantra...

Una vez sentimos el músculo PC podremos comenzar a comprobar su capacidad para evitar le eyaculación. El principio es sencillo y hay que empezar a practicar solo, porque de entrada es mucho más fácil administrar la retención de la eyaculación por uno mismo que con una pareja.

Así pues, masturbaos y haced subir el orgasmo lo más lentamente posible. Cuanto más lenta sea la subida, más fácil es controlar la eyaculación. Cuando lleguéis prácticamente al momento de eyacular, inspirad, apretad el músculo PC, contraed toda la zona abdominal y luego espirad por el vientre, contrayendo aún más los músculos de esa zona, como muestra la figura 8.

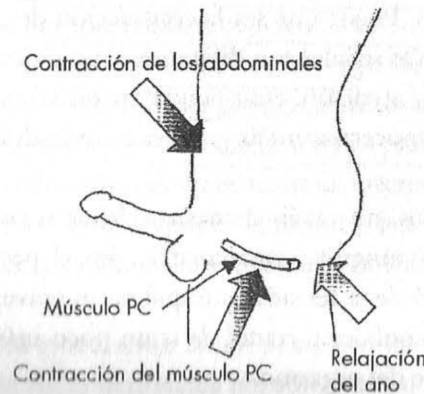


Figura 8. La retención de la eyaculación por contracción del músculo PC.

Lo importante es apretar bien toda la cincha abdominal, metiendo el ombligo, soltando el aire por el vientre. No es fácil soltar el aire por el vientre con todos los abdominales contraídos, salvo si habéis practicado artes marciales (es la respiración que se practica con el kárate, por ejemplo), tocáis un instrumento de viento, habéis hecho canto (la respiración del vientre se usa para obtener una buena columna de aire) o habéis practicado yoga (que comprende muchas técnicas de respiración).

Ésta es la razón de que muchos recomienden gritar mientras se contrae el vientre y el músculo PC. Al gritar, se suelta el aire y se relajan los músculos del ano, que es justamente de lo que se trata, aunque no siempre resulta muy práctico de llevar a cabo. En un apartamento, en plena noche, con vecinos o niños al lado, no es lo ideal. No obstante, probadlo una vez gritando y luego disminuid la intensidad del grito de forma que ya no se escuche ningún ruido salvo el del aire que se suelta. Comprobaréis que cuantos más abdominales hagáis, más fácil resulta la contracción y más sencillo es también retener así la eyaculación. Así pues, haced abdominales: eso permite no sólo tener el vientre plano, sino retener la eyaculación y aumentar vuestro potencial orgásmico. ¡Todo son ventajas!

¿Cuándo hay que realizar esa contracción? Durante la subida del orgasmo y, evidentemente, antes de que sea demasiado tarde. Si empezáis a prestarle más atención a vuestro cuerpo, notaréis señales justo antes del orgasmo. Puede que sea la contracción de un músculo, un ligero picor, pero esas señales son diferentes en cada caso. Lo importante es prestarse mucha atención, estar pendiente de lo que nos ocurre en ese momento para conocernos mejor y saber cuándo debemos contraer los músculos.

Para entrenaros, no vayáis demasiado lejos: si contraéis demasiado pronto, no habrá ninguna consecuencia. En el peor de los casos un pequeño descenso de la tensión, aunque no es grave. Luego, a medida que tengáis más confianza, tratad de ir un poco más allá, buscando el punto culminante del orgasmo.

La primera vez que empleéis esta técnica con una pareja debéis prevenirla: resulta bastante extraño ver a un hombre tensando todos sus

músculos como un poseso y respirando entre estertores o gritando. ¡Las primeras veces, si no la habéis prevenido, puede que salgas corriendo! Hay quien prefiere retirarse antes de efectuar la contracción, porque efectivamente resulta muy difícil controlarse con la verga aprisionada en la vagina.

Intentad también no llegar al orgasmo al mismo tiempo que vuestra pareja, sobre todo al principio, porque si ella tiene un orgasmo en el mismo momento en que vosotros retenéis la eyaculación, puede experimentarlo como una frustración y, de forma interna, por las contracciones de la vagina durante el orgasmo, provocaros la eyaculación. En cualquier caso, es evidente que, cuanto más practiquéis, más sabréis cuál es el momento en que hay que realizar la contracción del músculo PC y de los abdominales. Por otra parte, como veremos, existen otras técnicas que permiten evitar esta contracción total.

La relajación de los músculos del abdomen

Una técnica muy buena para evitar que aumente la excitación y, por ende, la eyaculación, consiste en relajar todos los músculos de la zona genital además de los del abdomen. En plena erección, eso detiene la estimulación erógena y la subida de la eyaculación. El músculo más importante y que hay que relajar a conciencia es el que está situado bajo los abdominales, el que está pegado a la verga. Se encuentra entre el ombligo y el pene. Si se contrae cuando el sexo está en reposo, hace subir y bajar los testículos; es algo que podemos practicar delante de un espejo. Este músculo tiene una característica interesante: si se afloja, la excitación se detiene. En cambio, en el momento del orgasmo, se tensa. Por eso, si se consigue aflojar este músculo, la subida del orgasmo se detiene (fig. 9).

Para retener la eyaculación basta, pues, con aflojar completamente el bajo vientre sin hacer demasiada presión y relajar el ano sin empujar. Automáticamente comprobaréis que se detiene la tensión de la excitación. En general, hay que buscar la relajación, el abandono, como si el

interior del vientre fuera más grande y más espacioso, sin tener miedo de hinchar el bajo vientre, aunque físicamente no resulte muy armónico.

Esta técnica hay que aplicarla en las fases de subida del orgasmo, pero cuando aún no está demasiado próximo. Si no, eso no basta: el reflejo orgásmico se activa y se pone en marcha la bomba del esperma. Demasiado tarde... No obstante, eso permite «enfriar el aparato» cuando notamos que el orgasmo sube demasiado deprisa, cuando estamos muy excitados o cuando las sensaciones durante el coito son muy fuertes, es decir, cuando nos cuesta mucho evitar la eyaculación.

Evidentemente, todo esto resulta muy indicado para quienes sufren de eyaculación precoz. Cuando empiece la penetración, relajad los músculos situados bajo el ombligo y en la zona genital. Pensad que os sentáis, relajando esos músculos y respirando lentamente, como si os quisierais abrir por completo. Esta relajación tendrá un efecto inhibidor del reflejo eyaculatorio y además disminuirá la estimulación del sistema simpático, responsable del desencadenamiento de la eyaculación.



Figura 9. Supresión del reflejo orgásmico mediante la relajación de los músculos del abdomen (y del músculo PC).

Esta técnica también puede utilizarse, una vez se han comprendido las otras técnicas de control de la eyaculación, en el momento del orgasmo, aunque se requiere más agudeza. Hay que prestar atención y no dar el mínimo paso en falso. Debe impedirse a toda costa la contracción del músculo del pubis y no dudar en empujarlo hacia abajo para que se dilate.

En el momento del orgasmo, todo el cuerpo nos impulsa a tensionar al máximo ese músculo. Sin embargo, si conseguimos que se relaje, entonces podremos llegar muy lejos en nuestras sensaciones. En especial, cuando ya se ha superado el orgasmo, se puede volver a empezar sintiendo más placer y con menos pérdida de la excitación que con las otras técnicas. Pero cuidado: puesto que el músculo está relajado, puede aparecer líquido. Se trata básicamente de líquido preseminal, que es transparente y apenas contiene esperma. A veces es impresionante, porque podemos pensar que hemos eyaculado al ver la cantidad de líquido que sale de la verga, pero mientras la «bomba» eyaculatoria no se ponga en marcha no se produce el fenómeno de pérdida de energía post-eyaculatorio.

La difusión de la energía sexual por todo el cuerpo

Las dos técnicas precedentes son muy interesantes: la primera permite detener totalmente la eyaculación y la segunda suspender la excitación que conduce al orgasmo y a la eyaculación. No obstante, no se trata de una verdadera técnica extática, esto es, de transformación de la energía sexual en éxtasis. No me cansaré de repetirlo: el acto sexual tántrico es un acto que se realiza con todo el cuerpo. La verga no es la única invitada de la fiesta, sino todo el cuerpo: los muslos, el torso, el vientre, la cara, los brazos, el cráneo, etc.

Para ello, hay que difundir la energía sexual por todo el cuerpo y sobre todo hacia la cabeza. Esta técnica es mi preferida, ya que relaciona el éxtasis y el control de la eyaculación, aunque es muy «aguda» y en los comienzos es más difícil de ejecutar. En este caso, el principio consiste

en aumentar la difusión de la energía, haciéndola subir por todo el cuerpo, tal y como muestra la figura 10.

Hemos visto la importancia de las caricias para difundir esta energía.[20] Sin embargo, la respiración también juega un papel crucial. A veces, al referirse a la respiración, se habla de la «flauta interior». El principio es el siguiente: cuando se inspira, se aprieta el perineo (el músculo PC) y se aspira por la boca, como a través de una pajita, o por la nariz, tratando de que el aire suba por las fosas nasales. Puede practicarse esta respiración sin tener relaciones sexuales, en cualquier circunstancia: en el coche, en una sala de espera, en un transporte público, mientras leemos, etc. Basta con inspirar el aire apretando el músculo PC al iniciar la inspiración.

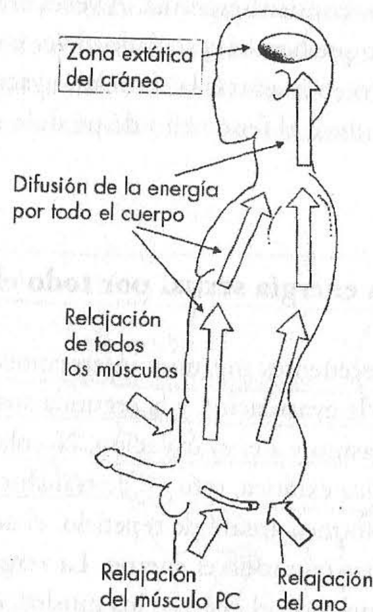


Figura 10. Difusión de la energía extática por todo el cuerpo.

20 *Véase* apartado 4.3, «Las caricias».

Inspirando rápidamente y con un poco de práctica tendremos la impresión de que el aire sube directamente hasta la punta del cráneo, provocando una sensación de placer en la cabeza. Si inspiramos lentamente por la nariz, la sensación es de aumento de volumen, como si dejáramos entrar directamente energía cósmica en todo el cuerpo: la energía se propaga por él, chisporroteando –o vibrando o proporcionando calor, depende de cada persona; de todas formas, es algo muy difícil de describir y las palabras son bastante imprecisas– y provocando una sensación ligeramente extática, incluso estando a solas.

Si se practica este tipo de respiración durante la subida orgásmica, el placer se multiplica por diez y se experimenta un gran bienestar, un goce y la difusión del orgasmo por todo el cuerpo, en especial por el cráneo.

En el momento del orgasmo, si se hace justo a tiempo (lo difícil de conseguir es el «justo a tiempo») se experimenta un orgasmo multiplicado por diez en todo el cuerpo. Todo el mundo participa en la fiesta: el sexo, la cabeza y también el corazón si está abierto y, en general, todo el cuerpo, que vibra y se estremece. Pero antes de probarlo en pareja hay que practicar y experimentar a solas. Pero ojo: esta técnica es muy difícil de aplicar, ya que cuando se produce la subida del orgasmo, incluso parándose o dejando de excitar la verga, existe cierta inercia y el orgasmo sigue subiendo.

Ocurre lo mismo al servir una copa de champán: cuando la llenamos, se forma espuma y, aunque dejemos de llenarla, la espuma sigue subiendo. Es como si el orgasmo estuviera en lo alto de la copa. Si llegamos demasiado lejos, se desborda y eyaculamos; por el contrario, si nos detenemos, la copa no está lo bastante llena y el orgasmo será de calidad media. Al emplear esta técnica, no hay modo de detener la subida; sólo hay que estar atento para que la espuma (la subida orgásmica) ascienda por la copa sin que se desborde. Así pues, se trata sólo de estar presente y practicar. Si tenemos la sensación de que va a desbordarse, hay que tensar enseguida los abdominales y el músculo PC y retomar la primera solución.

Otras técnicas

He aquí varias técnicas que he espigado de aquí y allá y que también sirven para controlar la eyaculación. Sin embargo, no me parecen demasiado interesantes, aunque las he incluido a título informativo.

Apretar con fuerza el pene. En el momento de la eyaculación se puede apretar con fuerza el mástil de la verga para evitar que salga el esperma. En ese momento parece que el esperma sea «reabsorbido» e incluso que se dirija hacia la vejiga, donde se mezclaría con la orina. Sin embargo, como se ha producido la eyaculación, no se produce un verdadero efecto extático y no se puede emplear como método para el multiorgasmo.

Apoyarse en la próstata. Hay quien aconseja apoyarse en la próstata, que está situada debajo de la verga, para impedir la eyaculación. Es una técnica que nunca me ha parecido muy eficaz y, además, parece funcionar igual que la anterior, es decir: impide que salga el esperma, pero sin anular realmente el reflejo de la bomba eyaculatoria, lo cual no favorece el multiorgasmo.

La integración y el surfeo sobre la ola del éxtasis

Evidentemente, todas las técnicas que acabamos de ver tienen un gran inconveniente: ¡son técnicas! Si se abordan con un espíritu demasiado técnico, pueden estar abocadas al fracaso, ya que se corre el riesgo de usar la cabeza, de analizar nuestro comportamiento y «controlar» nuestro cuerpo. En realidad, aunque emplee la expresión «control» de la eyaculación, no se trata, en definitiva, de efectuar un control en el sentido clásico del término, sino, por el contrario, de vivir la sexualidad sin eyaculación, lo cual es distinto. En un primer momento, es útil conocer estas técnicas y practicarlas primero en solitario y luego en pareja, a fin de percibir mejor los movimientos internos del cuerpo. A medida que se van practicando, se van integrando; estamos en condiciones de superar esas

técnicas y comportarnos como si formaran parte de nosotros. Entonces ya no se trata de ejercer un control sino de una forma de vivir, el arte de la relación. Para saber si una técnica es eficaz basta con hacer la siguiente prueba: si en general, como la mayoría de hombres, tenéis el glande sensible e incluso os duele tras la eyaculación, sabréis que estas prácticas han funcionado si después del orgasmo dejáis de tener esa sensación. Puede que salga un poco de esperma, pero si la bomba no se ha puesto en marcha y el glande no se ha vuelto hipersensible, significa que de hecho no habéis «eyaculado». Así pues, podréis continuar disfrutando tranquilamente y dejar de preocuparos por terminar demasiado pronto. Sin embargo, con frecuencia, después de un orgasmo suele producirse una cierta pérdida de la erección, y cuantos más orgasmos se tienen, más sensible es esa pérdida. En realidad, lo que se pierde no es la erección propiamente dicha, sino el deseo: cada vez nos sentimos más saciados y colmados. Y si no nos dejamos llevar por el delirio de nuestro papel, experimentamos una sexualidad casi femenina: sólo hacemos el amor si tenemos ganas y paramos para hacer una pausa con la pareja, para retomarlo luego cuando ambos sentimos que queremos hacerlo. Ya no es la posibilidad o la imposibilidad de tener una erección lo que dicta qué hacer, sino simplemente el placer y la felicidad de la relación con la pareja.

Pero, ¿qué práctica elegir? Eso depende de cada uno, de las necesidades, del deseo, del vínculo que tengamos con nuestra pareja. Si estamos muy excitados, se puede practicar la relajación de los músculos genitales y luego retomar la excitación, que difundiremos por todo el cuerpo, hasta el cráneo. Si hemos ido demasiado lejos, practicaremos la contracción del músculo PC mientras soltamos el aire. Si lo que queremos realmente es eyacular, también podemos hacerlo: si se practica un sexo muy «animal», tenemos más ganas de eyacular que si hacemos subir la energía hasta la cabeza, practicando la conexión a través de la mirada y la respiración. Todo vale, nada está prohibido ni castigado. Es un poco como si un músico que tocase blues se pasara al jazz y renegara del hecho de tocar blues. Todas estas prácticas sexuales deben convertirse en una danza, en un movimiento del cuerpo, del corazón y del alma, en una comunión, una ofrenda a la vida a través de dicha unión.

A medida que vamos evolucionando con estas prácticas sexuales nos prestamos cada vez más atención a nosotros y al otro, y estamos más en armonía con lo que ocurre aquí y ahora. La técnica tiende a superarse y a integrarse en lo que somos verdaderamente. Hemos aprendido a caminar y a correr, a montar en bicicleta y a conducir un coche. Todas esas técnicas las aprendimos en su momento, y ahora forman parte integral de nosotros. En el dominio de la sexualidad sucede lo mismo: la respiración, las contracciones del músculo PC o la difusión de la energía por todo el cuerpo se convierten en algo natural, como si siempre hubiera sido así.

Sin embargo, estas técnicas no deben hacernos olvidar lo esencial: la unión. No sirve de nada controlar la eyaculación si ignoramos al otro o lo utilizamos como un objeto. La práctica tántrica no es una acumulación de técnicas, sino estar presente con uno mismo y con el otro, la aceptación de uno mismo, una danza en la que ambos guían y son guiados... Eso es el tantra. El resto no son más que medios útiles, procedimientos que pueden ayudarnos, pero en ningún caso la esencia del comportamiento tántrico, que es comunión, felicidad, amor, darse uno mismo y celebración de la Vida.

También me gustaría incluir un comentario que me hizo Florence, una mujer que ha recorrido un importante camino tántrico. Describe muy bien cómo se rebasa el camino cuando las técnicas y los métodos ya han sido totalmente superados: «Fundamentalmente, el tantra consiste en aceptarse a uno mismo. Y es mediante esa aceptación, a la luz de la conciencia, que se produce la transformación. Querer alcanzar un estado extático no es más que un sueño, ya que no hay nada que alcanzar, sino tan sólo estar presente con lo que somos. Y el éxtasis esta ahí, en esa presencia.»

3. Algunas normas

He aquí dos normas que considero importantes para una buena administración de la erección y el orgasmo.

La relación entre la duración de las caricias y el control de la eyaculación

Cuanto más duren las caricias, más duran los «preliminares», más se difunde la excitación por todo el cuerpo y más fácil resulta controlar la eyaculación. La influencia de las caricias se nota en la pendiente de la subida orgásmica. Si se pasa directamente al coito, o si nos masturbamos frenéticamente, la pendiente de la subida es muy «empinada», muy vertical. En ese caso, la subida es muy rápida y resulta más complicado sentir el momento de la eyaculación; es prácticamente imposible experimentar el período extático y surfear por esa ola de éxtasis. A ver si nos entendemos: un hombre no necesita preliminares para alcanzar el orgasmo. Pero, en ese caso, el orgasmo será muy débil y durará poco. Por el contrario, dejar que las caricias y los abrazos aumenten el calor de la caldera e incrementar la difusión de ese calor por los radiadores es dar la posibilidad de transformar las energías sexuales en energías sutiles, hacer subir esa energía hasta el cráneo y sentir (aunque no es algo sistemático) el éxtasis de la unión con la pareja y el de la unión cósmica, sentir que nos fundimos en algo más grande que nosotros, algo que nos da felicidad y plenitud.

Erección: nuestro sexo tiene conciencia

El pene es la parte más sensible de un hombre. Es un órgano de amor con el que podemos dar la vida. Nuestro sexo es nuestro cetro, el símbolo de nuestra potencia, y nos permite ir en busca de la unión divina. Al mismo tiempo, puede ser interesante sentir que no se trata tan sólo de una penetración: también hay acogida, invitación. Somos acogidos en el recinto sagrado, en el sanctasanctórum. El yoni es nuestro Grial, reconozcámoslo. No seamos como Perceval (Parsifal), que no se atreve a preguntar qué ocurre cuando el Grial aparece ante él y por esa razón será condenado a vagar en su búsqueda durante mucho tiempo antes de volver a encontrarlo. Seamos conscientes del regalo que se nos ofrece,

de la gracia que expresa esa invitación; llenémonos de gratitud por lo que nos han dado en ese acto de abandono.

Y, al mismo tiempo, seamos capaces de reconocer hasta qué punto esa unión nos supera. Nada está al servicio de nuestra voluntad, de nuestro «yo». Todo depende de energías mucho más poderosas, más profundas de lo que normalmente estamos dispuestos a admitir. Sobre todo, nuestro sexo no está a nuestro servicio: la «polla» hace a veces lo que le da la gana. Y eso nos deja muy frustrados: se levanta cuando no le pedimos nada o se queda acurrucada como un gatito mientras duerme. Está bien tener un gatito cuando nos apetece, pero no cuando lo que necesitamos es un fogoso dragón, una espada de acero. Los hombres que han tenido problemas de erección lo saben muy bien: cuando se entra en ese círculo infernal en el que empezamos a juzgar negativamente nuestro sexo, que no quiere levantarse; cuando intentamos desesperadamente que se ponga duro apretando el perineo –lo cual no sirve de nada si está flácido–, estamos a un paso del abatimiento, la depresión y la postración. Nos juzgamos según el rasero de la rigidez de nuestro vajra, cuando en realidad no podemos hacer nada. La naturaleza nos ha colocado entre las piernas un ser autónomo que no se relaciona con nosotros más que a través de mecanismos reflejos y sistemas inconscientes que nuestra voluntad consciente no puede controlar.

Podemos frustrarnos... o alegrarnos si somos conscientes de que nuestro sexo responde a mandatos que nos superan. No nos obedece a nosotros ni a nuestra pareja, sino a la relación que hay entre nosotros y él. Nuestro vajra dispone de su propia sabiduría, que no es la misma que la de su dueño. Si no se levanta, a menudo es porque no encuentra la confianza necesaria ni la suficiente acogida en el otro. No hay que proyectar el problema en la mujer: esa falta de acogida proviene con mucha frecuencia de sus miedos, y sobre todo del miedo a ese macho que tan a menudo ha profanado su templo secreto, miedo de ese deseo masculino que muchas veces la ha tratado como un objeto de placer.

No estoy diciendo que seamos ese hombre, pero ese miedo está inscrito en lo más profundo del «inconsciente colectivo femenino», es decir, en la experiencia individual, colectiva y transgeneracional de muchas mujeres. Ahora bien, si la mujer tiene miedo le resulta difícil acoger la potencia del hombre, que se asocia entonces a la violencia. Y ese miedo es percibido por el hombre, quien, inconscientemente, a menudo prefiere dejar envainada su espada antes que verse como ese bárbaro violador.

Por el contrario, otro caso de impotencia puede darse cuando la mujer pone a prueba al hombre: «Espero que se te ponga muy dura; sólo he estado con hombres muy viriles que la tenían muy dura y durante mucho tiempo». Hay que estar más allá de las normas para no preguntarse si estaremos a la altura, si seremos capaces de satisfacer las exigencias de esa demanda. Al mismo tiempo, está claro que el hecho de poner a prueba implica un ultimátum y, en esa mujer, un miedo profundo y latente al hombre. Ello no impide que el desafío pueda parecer totalmente desmesurado y sumir al hombre en un estadio infantil y, por supuesto, dejarle con el sexo a media asta. Es por eso que a veces las «bombas sexuales» dan miedo y provocan problemas de erección: uno se cree obligado a realizar proezas, a demostrar todo lo que sabe hacer; se puede tener miedo de no ser capaz de satisfacer los apetitos de esa mujer, que nos parecen desmesurados.[21]

En todos estos casos se revela la sabiduría del vajra. Esta mujer no está hecha para ti, nos dice. Vete y busca a una mujer amante que sepa acoger tu potencia sin ponerte a prueba. No te quedes ahí; no te conviene. En caso contrario, debes saber que deberán cambiar las condiciones, porque a mí, dice el vajra, esta mujer me da miedo. Como dice uno de mis allegados: «Tu sexo es tu mejor amigo». Así pues, no tiene sentido rechazarlo, hacerlo responsable de todos nuestros desengaños. Prestémosle atención. Él sabe mejor que nuestro yo lo que nos conviene, porque percibe la vida, la felicidad y el amor mejor que nosotros. A veces, efectivamente, la situación con la pareja, sobre todo si se trata de un primer encuentro, se desarrolla de forma mecánica, como si cada uno tuviera que interpretar un papel preestablecido. Ahora bien, inter-

21 *Véase* el apartado 2.3, acerca de la Diosa-Madre.

pretar un papel no favorece la intimidad: cada uno se sumerge en sus expectativas, sus creencias, sus pensamientos, ajeno a la relación y a la presencia del otro, lo que produce un efecto desastroso en el deseo. Nos quedamos solos ante el otro, ya no estamos en esa fusión de las almas que abre el corazón y el sexo. Y, en esa soledad en la que nos asaltan los pensamientos, empezamos a tener ganas de hacer el amor sin deseo. La frecuente pérdida de erección que sigue a eso se convierte en el síntoma de esa falta de intimidad, de esa falta de presencia ante el otro. Por suerte, esta situación puede cambiar rápidamente. A veces basta con poco: saber tomarse un tiempo para establecer un diálogo en el que cada uno exprese sus miedos, tomar distancia con un poco de humor, sonreír para reestablecer un verdadero contacto; como por arte de magia, el deseo reaparece con toda su potencia y el vajra recobra en un instante todo su vigor.

Puede plantearse otro problema, sobre todo en un hombre con el corazón muy abierto, y manifestarse como una disonancia entre el sexo y el corazón. El hombre está lleno de amor por su compañera, la ama con locura, pero no es capaz de conseguir una erección, como si su corazón se convirtiera en una barrera para su potencia. Eso ocurre a menudo a causa de la falta de respeto que tenemos por nuestro cuerpo o al hecho de que durante la infancia asociamos potencia con violencia. Si se ama a alguien no se le puede desear ningún mal, por lo que hay algo en nosotros que prefiere inhibir el sexo y no arriesgarse a «violar» a esa mujer. Evidentemente, ese «algo en nosotros» es muy inconsciente, es lo que toma el mando justo en el momento fatídico. Y nosotros vivimos un infierno con el corazón lleno de amor. Para superar esta situación se puede recurrir a una psicoterapia. Pero, de todas formas, habrá que regresar al cuerpo, partir de nuevo de los instintos básicos, recuperar al hombre que hay en nosotros y esa potencia que en ocasiones nos da miedo. Por un momento puede ser útil olvidarnos de los impulsos del corazón y prestar simplemente atención al sexo. Efectivamente, para el hombre es preferible que el deseo se ponga en marcha antes que el corazón y no a la inversa, a fin de evitar estas contrariedades, como hemos visto en los apartados 3.4 y 4.7. Porque nuestro sexo no es una espada

que traspasa, sino un lingam,* una representación del dios Shiva, un altar de felicidad que la mujer honra, de la misma forma que el yoni es una representación de Shakti a la que rendimos culto.

El miedo a la relación, a colocarse de nuevo en una situación de dependencia, también puede provocar problemas de erección. Todo el cuerpo se acuerda de que en una relación precedente hubo un amor imposible que nos causó dolor. De forma natural, esta aprehensión influye en el deseo, haciendo que el cuerpo se ponga en guardia para prevenir el daño afectivo que presiente.

Todas estas situaciones demuestran que el sexo posee una especie de conciencia que está directamente relacionada con nuestro inconsciente, Nos habla y trata de que se manifieste lo que a menudo querríamos ocultar. Por eso, durante una relación amorosa, el único consejo que puedo daros es que no intentéis hacer nada y aceptéis lo que ocurre, siendo tan sólo testigo de lo que nos pasa.

El deseo se expresa en la relación sobre un fondo que tiene algo de mágico. Se da algo que ninguna técnica puede aprehender ni conseguir realmente. Me acuerdo de una ocasión en la que mi pareja me dio un masaje por todo el cuerpo sin que yo experimentara la más mínima erección. Me quedé asombrado. Luego ella colocó su rostro a la altura del mío y se quedó mirándome. Abrimos la boca, como si fuéramos a besarnos, pero nuestros labios no se tocaron. Inmediatamente noté que el vajra se ponía duro y en pocos segundos conseguí una potente erección. El deseo que se estableció entre nosotros fue el detonante de la aparición de esa savia, mientras que las más técnicas caricias no habían provocado nada.

A medida que avanzamos en el desarrollo tántrico, nuestro sexo está cada vez más en resonancia con esa relación de mutuo deseo. Se convierte en una especie de antena que percibe el estado de tensión y de deseo que existe entre dos seres. Puede que estemos hablando con una mujer y no sintamos nada, y luego, al cogerla de la mano, entremos en contacto con ella y sintamos cómo se estremece el vajra. Al principio resulta bastante inquietante, ya que incluso las fantasías habituales ejercen menos poder sobre el sexo. Ahora bien, a menudo es a través de las

fantasías que tratamos de ejercer poder sobre nuestro pene; la imaginación y las imágenes nos permiten controlar un poco la erección, aunque ese control sea poco eficaz. Sin embargo, el desarrollo tántrico, al darnos más potencia y proporcionarnos éxtasis mucho mayores, disminuye ese poder basado en la imaginación y la fantasía: el éxtasis se vive pero no se imagina, ya que no resulta excitante, como si fuera una foto porno. Por eso debemos confiar en nuestro vajra, en su capacidad para que se levante si cree que es realmente el momento. Admitamos simplemente que no podemos impedirlo y vivamos la libertad del momento presente, acojamos las maravillas de la vida cuando nos las proponen y no nos juzguemos por la firmeza de nuestro sexo.

Capítulo 6

Riesgos y frenos

¿Existen riesgos al hacer el amor y, en particular, al hacerlo de forma tántrica? Dicho de otro modo: ¿existen riesgos en el camino hacia el éxtasis? Según las tradiciones hindúes, el camino tántrico, es decir, la utilización de la energía sexual para acceder a lo divino, se considera muy potente pero muy arriesgada. Debo deciros que, al principio de mi camino tántrico, cuando la escuché, esta afirmación me hizo sonreír. De acuerdo: en las etapas del tantra resulta un poco «comprometido» trabajar con la energía sexual. Pero en los comienzos se trata de pudor, de falta de confianza en uno mismo, de temor a las miradas de los otros, nada que no pueda ser un miedo real para una persona que esté bien psíquicamente.

Y, sin embargo, el camino tántrico está sembrado de trampas que van apareciendo a medida que se recorre: cuanto más nos desarrollamos, más avanzamos por ese camino y más peligros se presentan. He aquí algunos de los más importantes.

1. El camino espiritual y las trampas del ego

En todas las tradiciones espirituales que ponen énfasis en la experiencia directa de lo divino existe un temible adversario, el ego, que se presenta como un obstáculo para la realización espiritual del individuo. El ego puede verse como la parte inmóvil y rígida del yo, la que impide relacionarse con la vida, la que no quiere ponerse en tela de juicio y que siempre quiere tener la razón, decir la última palabra, la que fija la personalidad con un «yo soy así y hay que aceptarme tal como soy». El ego le teme mucho a la muerte; tiene miedo a los cambios, a desaparecer, a fundirse en algo más grande que él. Simplificando: podría decirse que el camino espiritual consiste en pasar de un registro personal centrado en un yo que lo quiere todo para él y que no soporta ponerse en tela de juicio, que quiere ser siempre el centro de todo, a un registro colectivo y cósmico centrado en algo que es más grande que el individuo y que llamamos Ello, Dios, Brahman, Espíritu, Vida..., los nombres para referirse a Dios son innumerables.

Para emplear una metáfora informática, es como si quisiéramos cambiar «en caliente» el OS[22] de un ordenador, como si pretendiéramos que Windows dejara su puesto a Linux sin reiniciar el aparato. A priori, es prácticamente imposible, ya que los dos sistemas son incompatibles. Y ahí es donde reside la paradoja del camino espiritual. En general, lo que nos empuja hacia ese camino es el ego: deseamos ser más felices y sufrir menos, recibir amor (las mujeres), tener potencia física (los hombres), vivir experiencias increíbles, ser casi dioses... Ahora bien, todas estas exigencias provienen del ego, no del Ello. Para la vida resulta mucho más sencillo: ella sólo nos exige que participemos en lo que puede parecer un proyecto, una evolución creadora, un aumento de la conciencia, para que el espíritu se reconozca en el Espíritu y de esta forma

22 OS (Operating System), o Sistema Operativo en castellano, es el programa informático que otorga su «personalidad» a un ordenador y le permite funcionar, administrando las entradas y salidas, las memorias, etc. Windows, Linux y Mc Os X son los sistemas operativos más extendidos entre los ordenadores actuales.

el Espíritu sea reconocido por el espíritu, recurriendo a una formulación hegeliana. Pero todo esto no puede conseguirse sin dos condiciones: 1) que reconozcamos la parte divina que hay en nosotros (Ello, Atman, Cristo interior, Luz del corazón...) y 2) que el yo no siga intentando ser el centro de la psique, sino que se deje guiar completamente por esa parte divina.

El paso del OS centrado en el ego (el que nos mueve prácticamente a todos) al OS centrado en el Ello requiere, evidentemente, una prueba fundamental: la muerte del ego. No es la muerte del yo, sino simplemente un desplazamiento de éste, que pierde su puesto central, aunque viva ese desplazamiento como una muerte. La buena noticia es que el Ello ya está ahí, sólo hay que salir a su encuentro, descorrer las cortinas de la ilusión que nos impiden ver esa luz interior. Dicho de otro modo, y retomando la metáfora informática: es como si dentro de Windows ya hubiera un núcleo de Linux. Así pues, no se trata de sustituir un sistema por otro, sino de reconocer la parte divina que existe dentro de nosotros, pero no para enorgullecerse de ella (porque eso sería colocar de nuevo al ego en el centro), sino para relacionarnos con ella, sentirla interiormente como nuestro guía interno, escuchar esa voz que es como un murmullo, pero un murmullo de amor dirigido a nosotros y a los demás, a la humanidad, a los seres vivos, al cosmos en su totalidad.

El problema fundamental es que nuestro sistema cognoscitivo, tal y como se ha desarrollado desde hace millones de años, tiende a hacernos creer que somos individuos separados, distintos unos de otros, que no dependemos de nadie y que lo interpretamos todo como si fuéramos el centro del mundo, como si todo hubiera sido creado única y exclusivamente para nosotros. Cuando nos ocurre algo bueno pensamos que es normal, que nos lo merecemos, pero tenemos miedo de que eso no dure, y cuando llegan las desgracias nos decimos que la vida está en contra nuestra.

Este sentimiento, el orgullo, existe en todos nosotros. Tiene su origen en esa inclinación que nos hace pensar que somos únicos, que estamos por encima de los demás y que el mundo nos debe mucho más que a los otros. Porque los demás sólo son los demás, mientras que nosotros

somos únicos. A veces, este sentimiento es difuso, no viene siempre a la conciencia en estos términos, ya que no queremos confesarnos esta flaqueza. Pero en cada uno de nuestros gestos más cotidianos se transparenta ese sentimiento: cuando vamos en coche y pensamos que debemos adelantar a otro vehículo; en el trabajo, cuando un ascenso siempre tiene sentido cuando nos afecta a nosotros; en la mesa, cuando nos sentimos frustrados al ver que la ración de otro es más abundante que la nuestra; en el baño, cuando acusamos a nuestro cónyuge de haber movido nuestro cepillo de dientes, etc. Paradójicamente, la depresión y el juicio negativo que podemos tener con respecto a nosotros mismos (soy una nulidad, soy un desastre) también están basados en ese orgullo.

Este sentimiento de creer que merecemos más que los demás o el miedo a tener menos que ellos está escondido en lo más profundo de nuestro interior. Si a un niño le damos tres chocolatinas y a otro dos, el segundo se siente discriminado y desgraciado. Si aumentamos las cantidades (por ejemplo, diez chocolatinas para el primero y ocho para el segundo), ese sentimiento no desaparecerá. En ambos casos, el que ha recibido menos se siente decepcionado. Y esto también es aplicable a los adultos. Nuestra felicidad no nos la proporciona lo que tenemos sino la diferencia entre lo que tenemos y lo que tienen los demás. A nivel social, es una constante de todas las épocas y latitudes. Ese deseo de tener lo mismo que los demás, e incluso más, está en el origen, como señala René Girard,[23] de gran parte de nuestra violencia, porque nos empuja a la agresión o a la competición para obtener lo que poseen los demás o para tener más que ellos. También se encuentra en el origen de nuestra desgracia, ya que ese deseo de tener siempre más nos aboca a la acritud y a desarrollar estrategias que nos desvinculan de la vida. Colectivamente, este comportamiento es un desastre, porque está en el origen de las guerras, del desarrollo anárquico del capitalismo y, por ende, en última instancia, de los problemas ecológicos que nos amenazan a todos. De hecho, todos sufrimos relaciones egocéntricas con nosotros

---

23 René Girard, *La violencia y lo sagrado*, Anagrama, Barcelona, 2005.

mismos y tenemos problemas para relativizar la importancia de nuestro ser de cara a los demás.

El íntimo aliado del ego es la mente, es decir, nuestro sistema de pensamiento, ese incesante discurso interior de razonamientos y juicios. El ego y la mente funcionan de común acuerdo, ya que el primero es alimentado permanentemente por la segunda, que construye las representaciones que el individuo necesita para representarse a sí mismo, para reestablecer permanentemente esa distinción entre él y los demás. Aunque esas representaciones son fundamentales para poder relacionarnos con el mundo y comprenderlo, también tienen una parte negativa: el vínculo ego-mente tiende a deformar y filtrar todo lo que encuentra para juzgarlo a través de esa perspectiva egocéntrica.

Nuestro aparato físico nos empuja a identificarnos con ese ego y a creer que todas esas representaciones y juicios son, de hecho, la realidad. Eso exige un considerable trabajo en uno mismo para disentir de ese ego y ver esas representaciones como construcciones mentales y no como realidades. Es un trabajo considerable, ya que consiste en «poner entre paréntesis» lo que normalmente se considera una evidencia: si estoy enfadado es porque alguien me ha puesto nervioso o porque me ha faltado al respeto, y si me siento una nulidad es porque esa chica no quiere saber nada de mí.

No obstante, la realidad se piensa a través de representaciones, que resultan prácticas cuando conducen al mundo concreto, aunque a menudo no son más que proyecciones cuando están relacionadas con los demás o con nosotros mismos. Por otra parte, las tradiciones orientales (el budismo, el hinduismo) y la filosofía occidental a partir de Kant están totalmente de acuerdo acerca de este punto: no se puede llegar directamente al mundo «por uno mismo» a través del pensamiento y el juicio. En este sentido, los hindúes dicen que el mundo es maya, ilusión. Las representaciones son como una cortina echada ante el mundo que impide que la conciencia cotidiana aprehenda el mundo «por uno mismo». Nosotros somos un «por uno mismo» y todas las representaciones que podamos tener de nosotros mismos son falsas, en el sentido de que no acceden a nuestra esencia más profunda.

Si hacemos una pausa en esta apreciación egocéntrica de la realidad, si dejamos de situar al ego en el centro de nuestra vida y si intentamos considerar el punto de vista de la Vida (sin creerse Dios, sino tan sólo para tratar de comprender su punto de vista), nos daremos cuenta de lo relativo de todo esto. Veremos que estamos vinculados unos con otros, que la vida y la muerte no son más que dos estados de un mismo proceso, que todos somos amados por igual por esa Vida y que participamos en ese desarrollo de conciencia, en el desarrollo de lo que crece en nuestro interior a fin de que se manifieste cada vez más. Entonces, tomando un poco de distancia con respecto a ese ego y obstruyendo a ese que finge ser nosotros, podremos apreciar mejor la belleza de la vida, la plenitud de la existencia, que se expresa aquí y ahora, en la simplicidad del momento presente.

Existe un antídoto contra ese punto de vista egocéntrico, contra ese conflicto que nos empuja a enfrentarnos a los demás, basado en ese profundo orgullo que nos ha hecho creer que valemos más que los otros, que estamos arriba del todo, sea cual sea nuestra condición. Este antídoto, que ya han anticipado todas las religiones verdaderas, se llama amor o compasión, *agapé* en griego: es ese sentimiento de estar juntos, de compartir en amistad, de amar y quererlo todo sintiéndose feliz. El *agapé* se desarrolla mediante el sentimiento de unión, de pertenencia a un mismo grupo, a una misma familia, a un mismo clan. El amor carnal (y romántico), el eros, también desemboca en la compasión. Cuando el corazón se abre, cuando el deseo conduce a la unión de los cuerpos y los corazones, la sensación de estar separado, el sentimiento del yo se disuelve y con él desaparece todo el orgullo. Ya no somos más que entrega, amor al prójimo, generosidad, impulso.

Recurrir a la meditación

La función de la meditación consiste en volvernos a conectar con lo que está más allá del ego, con lo que a veces llamamos el Ello o el Espíritu. Por eso reside en gran medida en la desconexión temporal de la mente,

en la disminución, incluso en el cese de esas producciones discursivas interiores que comúnmente llamamos «pensamientos». Las tradiciones orientales anteponen el hecho de que esos pensamientos constituyen un obstáculo para la percepción de la realidad que se sitúa en una percepción sin pensamiento y, por ende, sin juicios. Cuando disminuye la actividad mental, o, más exactamente, cuando se abre un espacio entre dos pensamientos, sentimos un silencio interior y una calma prodigiosa, y así el ego ve menguada su importancia. Puesto que las representaciones del ego están asociadas a las producciones mentales, los juicios negativos y positivos que podemos tener acerca de nosotros mismos disminuyen. Nos liberamos de los obstáculos de los juicios acerca de nosotros mismos, que son demasiado positivos y conducen a una inflación del yo, o de los juicios negativos, que comportan una deflación que puede provocar incluso una depresión.

Cuando los pensamientos se esfuman, accedemos a otra visión de nosotros mismos y del mundo que ya no está constituida por juicios sino tan sólo por percepciones sin pensamientos. Entonces, podemos «ver» nuestros pensamientos como si se trataran de objetos externos, ajenos a nosotros. Accedemos a un nuevo espacio donde el «yo soy» ya no está hecho de representaciones sino tan sólo de conciencia silenciosa, de vacío presente. Es lo que se llama el Testigo, el sujeto sin pensamiento, que constituye la base de nuestro ser y nuestra verdadera esencia. Es el Espíritu tal y como se encarna en cada uno de nosotros y que se puede aprehender como la base de nuestro ser. Mientras somos ese Testigo podemos sentirnos como si estuviéramos huecos, como si dentro de nosotros no hubiera nada y, al mismo tiempo, ese vacío se vive como plenitud y felicidad. Podemos tener la impresión de que el aire nos atraviesa, que carecemos de cabeza, como señala Douglas Harding [Harding 02]. También percibimos lo que nos rodea, sobre todo la naturaleza, de manera diferente. Todo es más brillante, más vibrante, como si la naturaleza nos hablara y estuviera más cerca de nosotros. Percibimos las formas animales en los árboles y las rocas y vemos rostros por doquier. Todo está vivo y percibimos esa vida. Al principio esta impresión es muy fugaz. La experimentamos un momento y luego desa-

parece, porque no es fácil permanecer mucho tiempo dentro de ese
Testigo, en nuestro ser esencial, ya que la mente y los pensamientos se
deslizan con facilidad hacia nuestra psique. Las técnicas de meditación
sirven, pues, para reforzar nuestras capacidades para meterse en ese Tes-
tigo, y a medida que practicamos la meditación y «vaciamos» la mente
de sus pensamientos, a medida que tomamos conciencia del flujo de
esas producciones mentales y su intensidad disminuye, pasando a la no-
acción, esa situación se convierte en algo cada vez más natural y accesi-
ble. Nos reencontramos con ese Testigo, nuestro verdadero «yo soy»,
siempre que lo deseamos, cada vez que adquirimos conciencia de él y
empieza a formar parte de nuestra vida cotidiana.

Al parecer, a los hombres les resulta más fácil situarse en ese espacio
vacío definido por el Testigo, ese que percibe pero no es percibido, mien-
tras que las mujeres tienen más facilidad para encontrar el camino de la
presencia a través de la sensación, de la disolución del ego en los senti-
dos, de la integración total en el cuerpo. Los hombres prefieren perma-
necer en la inmovilidad del Testigo y las mujeres en la danza de la Vida.
Así es cómo considera la tradición tántrica el papel del hombre y la mu-
jer: Shiva está inmóvil, aporta el Espíritu (el Testigo) al vacío, y Shakti
baila sobre él, con la energía vibrante de las sensaciones. Los dos consti-
tuyen el encuentro de la Conciencia y la Materia, del Espíritu y la Ener-
gía. El acto sexual tántrico, al ritualizar y reproducir esta unión primor-
dial, permite conducir a los participantes a la Conciencia encarnada, a la
conjunción de los contrarios, a la unión alquímica del Rey y la Reina.

De la liberación a la inflación del yo

Cuando se empieza a practicar el tantra, cuando uno se compromete en
ese camino, nunca sabe muy bien por qué lo hace. Para la mayoría se
trata en principio de deshacerse de una serie de aprendizajes que nos
han inculcado a través de nuestra educación, de acabar con bloqueos y
miedos, de reencontrarse a uno mismo con su poder y su libertad, des-
embarazándose de sus temores.

Habiendo tenido, como muchos, una educación cristiana según la cual «el acto carnal» se vive como un pecado, el placer debe ser contenido, se educa con el trabajo y el esfuerzo y en la que las fantasías solitarias, un poco culpabilizadoras, han tenido un gran papel, viví el descubrimiento de la sexualidad como una explosión. Por fin podía aprovechar la vida; finalmente tenía derecho a vivir como un hombre, a tener deseos y a demostrarlos, a ser recorrido por la vitalidad de la potencia vital. Ante todo deseaba gozar y hacer el amor, saborear al otro como si tratara de un delicioso plato, probar el fruto prohibido. Iba de sorpresa en sorpresa, de descubrimiento en descubrimiento.

Para muchos hombres, la primera fase de este desarrollo tántrico es pues, a menudo, una fase de liberación en la que nos desprendemos de todos los condicionamientos culturales que nos han sido inculcados. A veces, algunos se quedan asombrados al descubrir la alteridad después de un intercambio de miradas, al poder estrechar contra su corazón a alguien que apenas saben cómo se llama, al poder dar sensuales masajes a personas a las que apenas conocen. Se dan cuenta de que se puede entrar en contacto con el otro directamente, con lo que tiene de más profundo, con su intimidad, sin pasar por las presentaciones convencionales ni tener que posicionarse socialmente, hablando de su profesión o de sus gustos. Dejan de ser individuos sociales y son sólo almas, seres que se buscan y que sólo desean compartir unos instantes preciosos.

Entonces se llega al segundo estadio, ese donde se tiene la impresión de hacer el amor con el otro estando simplemente presente, mirándose unos instantes, ejecutando una danza con la punta de los dedos. Esto puede durar tres minutos o dos horas, pero son unos instantes que están más allá del tiempo. En términos normales no ha «ocurrido nada», puede ser simplemente una caricia con las manos o un intercambio de miradas, tal vez un masaje y, sin embargo, se ha experimentado la felicidad. Se tiene la sensación de haber accedido a otro espacio que parece incluso más real que el espacio cotidiano. Se ha vivido la gracia del momento presente. A veces no se comprende y el ego trata de archivar ese instante: desearía que durara eternamente, que esa pareja no se fuera con otros, que no intercambiara miradas con nadie más. Se entra en el

infierno de lo que yo llamo los «microcelos», esos celos de alguien en quien nos hemos fijado.

De hecho, sin saberlo, empezamos a entrar en una fase llena de turbulencias en la que el ego retoma su puesto central, recurriendo a uno de sus más característicos defectos: el deseo de posesión. En los hombres, ese deseo de posesión se expresa generalmente como una necesidad de poseer físicamente a las mujeres, y en ellas como una voluntad de retener al hombre que ha elegido su corazón. En ambos casos se trata de una proyección, de una tentativa de capturar la vida, de impedir que se agote, de retener esos instantes maravillosos para guardarlos en unos compartimentos que conoce muy bien: los del apego. No obstante, no hay un compromiso mutuo. Simplemente ha sido la Vida que os ha saludado cuando habéis cruzado la profunda mirada de vuestra pareja, cuando habéis acariciado sus increíbles pechos con la mano, cuando habéis moldeado sus poderosas nalgas, cuando ella se ha dejado llevar por vuestras caricias. Es la Vida quien os ha ofrecido ese regalo a través de esa mujer que os ha colmado con su belleza. Pero no lo habéis entendido. Ahora queréis que ella sea vuestra, que los otros hombres no puedan tocarla, que no viva con ellos ese mágico intercambio. Sufrís y estáis tristes. Es más, empezáis a juzgaros: si se va con otros hombres es porque sois un desastre. Vuestra mente se acelera y elabora su propio guión: «Has sabido desde siempre que eres un don nadie, nadie puede quererte, no estás a la altura, etc». Os dirigís a vuestro rincón mientras dais vueltas a esas ideas, esperando inconscientemente la ayuda de vuestros padres, en un comportamiento infantil. Erais hombres y ahora os habéis convertido de nuevo en niños. Evidentemente, hay un montón de razones psicológicas que os hacen chocar de nuevo con el obstáculo de ese guión destructor, y es importante trabajarlas. Pero, más allá de esas razones existe un mecanismo que puede ser aprehendido si se adquiere conciencia de él, si os dais cuenta de que estáis a punto de interpretar de nuevo esa película que conocéis tan bien y cuyo director es la mente. Es el resultado del permanente acoplamiento del ego y la mente.

Al adquirir conciencia de este proceso se puede superar el obstáculo del encierro y los juicios negativos acerca de uno mismo. Sin embargo,

aparece otro riesgo: la inflación del yo. Evidentemente, a través de todas estas prácticas habéis adquirido poderes y facultades para estar cada vez mejor con el otro, lo cual os confiere una gran capacidad de seducción. Hay muchas obras que abordan este tema: «Cómo seducir a cualquier mujer», «cómo acostarse con todas las mujeres que conoces», etc. Y la práctica tántrica, si se ejecuta bien, procura al hombre una nueva seguridad y una cierta capacidad de seducción. Son cualidades que os ha dado la Vida para que compartáis sus frutos con los demás, para que transforméis el mundo aportando amor y sabiduría, participando en su crecimiento. Pero el ego tiene tendencia a recuperar para él los beneficios de ese desarrollo, tiende a hacernos creer que hemos obtenido sin ayuda todas estas nuevas aptitudes, que somos los únicos responsables de nuestra potencia.

Entonces nos olvidamos de lo que ha permitido que hayamos llegado hasta aquí: las personas de nuestro entorno, la familia en la que nos hemos criado (por muchas recriminaciones que podamos hacerle), los guías espirituales, los que han sido nuestros maestros en diferentes dominios de la existencia, los autores de las obras que nos han hecho avanzar, etc. Si olvidamos todo esto y pensamos que todos esos poderes son sólo cosa nuestra, caemos en la inflación del yo, en el lado oscuro de la Fuerza. Nuestra aura, resultado de haber conectado con la Fuente que hay en nosotros, la utilizamos para seducir a mujeres jóvenes, para abusar de ellas fingiendo ser un maestro que no somos, porque ni siquiera somos maestros de nosotros mismos. Evidentemente, el ego no está loco: él también nos engaña, aunque siempre exista una vocecita en lo más profundo de nosotros que no es ninguna ingenua. Nos hace creer que seducimos a esa mujer por su bien, auque en realidad sólo lo hacemos para asegurar nuestro propio poder y nuestra propia satisfacción.

Esta fase es muy peligrosa y constituye realmente un gran riesgo, sobre todo para los hombres inclinados por naturaleza a la inflación del yo. Los maestros de tantra y los terapeutas que trabajan solos están más amenazados que otros hombres por la inflación del yo y la búsqueda del poder sobre los demás. Cuanto más se desarrolla la espiritualidad, más se desarrolla la relación con el cosmos; cuanto más se trabaja para con-

tener las energías superiores, más grande es el riesgo de que el yo recoja los frutos de ese trabajo, ya que este desarrollo general del ser también desarrolla el yo. Dicho de otro modo: cuanto más se avanza en el camino espiritual, más fuerte se hace nuestro yo y más difícil resulta ponerle en su lugar, que es el de auxiliar de la Vida.

Entonces, para el ego, el riesgo estriba en querer autoproclamarse emperador del desarrollo espiritual y en imitar el movimiento del Ello, de lo Divino. Puesto que el ego, por naturaleza, no puede absorber las experiencias espirituales que atañen al Ello, que necesariamente tienden a dejarle de lado, intentará imitarle. Entonces se presenta el escollo de la manipulación: hacer creer que nos relacionamos, que estamos atentos, en el Ello, que nos recorre lo divino, cuando en realidad es simplemente el yo quien está al mando y trata de manipular a su pareja. Es un escollo enorme, del que nadie (yo tampoco, por supuesto) puede considerarse totalmente exento. Es algo que siempre puede ocurrir, porque el ego es muy astuto y es capaz de disfrazarse, vistiendo, si es necesario, los hábitos del Ello [Caplan 02].

Esto resulta aun más cierto con los poderes que confiere el desarrollo espiritual: carisma, intuición, visión de las auras, etc. Estos poderes, si se manifiestan como efectos secundarios del desarrollo espiritual, no son en ningún caso la señal de una verdadera realización. Desde que se manifiesta, un poder puede utilizarse con fines egocéntricos, y sólo las almas puras, las que tienen un buen guía en su camino, podrán evitar sucumbir a la tendencia, por desgracia muy natural, de querer emplearlo. La mayoría de las historias de aventuras, y sobre todo la saga de *La guerra de las galaxias*, están ahí para demostrarnos que los poderes pueden utilizarse para hacer el bien, es decir, en beneficio de los otros y de la vida, o para hacer el mal, esto es, para asegurarnos nuestro poder sometiendo a los demás (como el anillo de Tolkien somete a las almas) y convirtiéndoles en nuestros siervos. Como dice Mel Brooks: «It's good to be the king». Es tan fantástico ser el rey que nos olvidamos de nuestra responsabilidad hacia los que nos han otorgado esos poderes, olvidamos que estamos en deuda con la existencia, con la Vida, con lo Divino, con todo lo que ha sido creado para nosotros.

Cuando nos adentramos en este camino de inflación del yo, la vida se encarga generalmente de enviarnos pequeñas señales de aviso. Un amigo puede comentar algo con respecto a la autenticidad de lo que decimos, pero en general se trata de hechos inesperados que se dan «sincronísticamente» para llamarnos al orden. De pronto, lo que funcionaba de forma natural deja de hacerlo y hay cosas que cambian: nos llaman menos, nos lastimamos, los electrodomésticos se averían, caemos enfermos, etc… Todas estas pequeñas señales de aviso están ahí para tratar de que retomemos el camino de la vida, para que consagremos nuestras cualidades a la humanidad y no tan sólo a procurarnos placer. Eso no significa que no tengamos derecho a procurarnos un placer personal y que debamos sacrificarnos en pro de la felicidad de los demás. Ésa seguiría siendo una lectura muy unilateral del desarrollo espiritual y nos haría caer una vez más en los malos hábitos de las religiones normativas basadas en el bien y el mal. No, todo lo contrario: cuanto más nos consagremos al desarrollo de la Vida, más viviremos en armonía con el mundo, «mitad para uno mismo y mitad para los demás», tal y como preconiza Shorinji Kempo: cuanto más grande es la felicidad, más se convierte todo en fuente de vida. Sencillamente, no tenemos la exclusividad de esa felicidad, sino que también tenemos responsabilidades con la vida y con los demás.

Si no sabemos interpretarlos, estos pequeños indicios se harán cada vez más grandes, hasta llegar a la caída, el hundimiento total y puede que a la muerte. Entonces seremos como Job sobre su montón de estiércol, que perdió todos sus bienes y a sus hijos, colérico con Dios al creer que había sido perfecto. O como el faraón que negó la salida de Egipto al pueblo hebreo guiado por Moisés; al seguir en sus trece, convirtiéndolo en una cuestión de orgullo, lo perdió todo: su ejército, su poder y también a su hijo.[24]

---

24 Me gustaría dar las gracias a Pierre Trigano por haberme iniciado en la problemática de la inflación del yo (y de su hermana, la deflación) a través de los mitos, sobre todo los de Job y del faraón durante la huida de Egipto de los hebreos, así como al símbolo de Satán. Estos personajes habitan en lo más profundo de mi ser y aparecen cuando trato de ejercer mis supuestos derechos a estar por encima de los demás. Gracias a ellos he evitado muchos disgustos.

Afortunadamente, la vida está llena de mansedumbre, y siempre es posible la redención, porque Dios es amor. Aun sin ser creyente, hay que comprender esto diciéndose que desde que nuestro corazón vuelve a abrirse a los demás, cuando ya no ponemos a nuestra pequeña persona por encima de los otros, la vida obra su magia y volvemos a recuperar nuestro lugar en el centro del mundo. Puede que un poco más abajo de la escala social, puede que con menos perspectiva, pero de nuevo con alegría en el corazón.

2. Los juicios negativos

Al otro lado de la inflación del yo, aunque en realidad basados en los mismos principios de la relación entre el ego y la mente, se sitúan los juicios. Uno de los obstáculos más habituales, además de la inflación del yo, es justamente la deflación del yo, que se vive como una serie de juicios negativos sobre uno mismo: «Soy una nulidad, mi pene es muy pequeño, no valgo para nada, soy feo, estoy gordo, nadie me quiere y es normal, porque soy un desastre». Hace falta una cierta confianza en uno mismo, en el cuerpo, en las capacidades para dejarse llevar y dar placer. Se trata de un círculo virtuoso: cuanto más nos dejamos llevar, más confianza tenemos en nosotros mismos, más placer damos y, en consecuencia, más confianza adquirimos.

Lo contrario también funciona: si hay una falta de confianza inicial, los gestos son mezquinos, las caricias mecánicas, el cuerpo está rígido, y el espíritu está en la mente. Evidentemente, el cuerpo del otro lo nota y devuelve una imagen poco favorecedora, lo que conduce a considerarse un desastre y a pensar que no estaremos a la altura. Entonces se corre el riesgo de caer en una depresión y entrar en un estado infantil que, al no ser capaz de satisfacer a la mujer, exige el consuelo de la madre. La figura 11 da una idea de estos círculos viciosos y virtuosos que otorgan o no confianza en uno mismo y aportan hechos positivos o negativos a la vida.

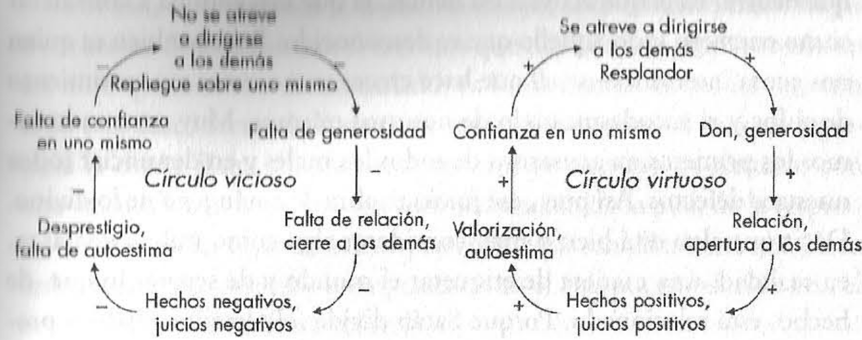


Figura 11. Los círculos vicioso y virtuoso de la confianza, la apertura y los hechos.

Satán, el acusador

Cuanto más dolor experimentamos, más tendemos a poner rígido el cuerpo para protegernos y sufrir menos. Efectivamente, el dolor físico es el resultado de un miedo que conduce a un aumento de la vigilancia, como si estuviéramos en una situación de peligro. El cuerpo se pone rígido para prepararse para el ataque y la huida, y la mente funciona a toda velocidad. Empieza a juzgar negativamente todos los actos: «Soy una nulidad, nunca lo conseguiré, ella es demasiado guapa, yo soy feo, es demasiado difícil, etc.», y ningún trabajo mental es capaz de parar ese ordenador que se acelera y amplifica unos hechos mínimos para finalmente no llegar… ¡a nada!

Porque, evidentemente, esos juicios apenas tienen fundamento. Ponen de relieve unos elementos ínfimos que adquieren proporciones gigantescas. Es la mirada sobre nosotros mismos lo que amplifica esas naderías y las convierte en juicios negativos, que son el resultado de una reflexión interior que nos desvincula de la relación y de la vida. Entonces es Satán quien dirige nuestro espíritu, quien nos sabotea por dentro, quien toma las riendas. Porque el término Satán proviene del hebreo y significa «el acusador», es el fiscal que lanza un anatema sobre todo lo

que ocurre. Es el que acusa a los demás, el que nos empuja a considerar como enemigo todo aquello que es desconocido. Pero también es quien nos acusa interiormente, el que hace crecer en nosotros ese sentimiento de culpa y el autodesprestigio de nosotros mismos. Muy a menudo somos los primeros en acusarnos de todos los males y en denunciar todos nuestros defectos. Así pues, ese juicio es obra de Satán y no de lo divino. Decir que algo está bien o mal, considerar algo como nulo o genial es, en realidad, una manera de etiquetar el mundo y de separar lo que, de hecho, está relacionado. Porque Satán divide (el término «diablo» proviene del griego *diabolos*, el que divide o separa, el que calumnia): divide a los seres humanos, creando la división allí donde podría haber acuerdo e incluso unión, y también nos divide por dentro, creando un fiscal interior que nos juzga negativamente.

Así pues, hay que detener ese juicio negativo. Sin embargo, no se trata de juzgar ese comportamiento que juzga, ¡haciendo un juicio negativo de ese juicio! Es fácil crear un discurso interno del tipo «soy una nulidad por juzgarme así», lo que permite hacer creer a la mente que tiene un comportamiento reprensible, mientras que en realidad sigue siendo Satán quien se disfraza con los hábitos de la virtud. En cualquier caso, si escuchamos los juicios negativos entraremos en la espiral del desprestigio y nos convertiremos en un niño de pene flácido y testículos vacíos, carente de energía y que sólo tendrá ganas de ser consolado por esa pareja femenina sobre la que se proyecta de inmediato la imagen de la madre que da consuelo. Es algo que puede funcionar a veces, porque la mujer tiene una gran capacidad para tratar de forma maternal y para interpretar el papel de alguien que cuida, da confianza y reconforta. Si, además, el hombre la impresiona, ella ofrece mucho consuelo y autoestima. Pero la relación que se establece entonces es totalmente neurótica, ya que no se trata de una relación entre un hombre y una mujer, sino entre un hijo y una madre, lo que conduce a la larga a que cada uno se encierre en su neurosis y, en consecuencia, en su sufrimiento.[25]

---

25 *Véase* el apartado 2.3, acerca de la diosa-madre.

Por eso, si se produce la deflación del yo, si se emiten juicios negativos acerca de uno mismo, si creemos que nos estamos convirtiendo en un niño que necesita ser consolado, es fundamental cortar de raíz con todo eso, desconectar de la mente y sus juicios y volver al cuerpo, regresar a la tierra. Basta simplemente con volver a entrar en contacto con uno mismo y con la pareja, retomar el contacto de la piel, de la respiración y la mirada, estar de nuevo presente, estar sencillamente ahí. Es lo único realmente esencial: estar presente, en el cuerpo, en relación con el otro. Luego, el resto fluye solo…

La ira reparadora

Si no somos capaces de volver a entrar en contacto con el cuerpo es porque a menudo existe en nosotros una ira que escondemos. Y la escondemos porque nos da miedo que haga explotar el mundo entero. Entonces se da el síndrome característico de la ira reprimida, de esa profunda ira que se lanza a menudo contra la Madre (que es a la vez la madre real y su arquetipo). Pero esa ira nos da miedo; es incompatible con nuestro sistema de referencia, con la imagen que tenemos de nosotros mismos como persona amable y que hace el bien. Porque esta cólera reprimida en el inconsciente es un desencadenamiento de energía, la expresión de una fuerza titánica capaz de destruirlo todo, de cortarlo todo de raíz. Es la profunda rabia que siente el animal herido que hay en nosotros y que ya no tiene miedo, que está dispuesto a todo para simplemente seguir viviendo. Es un grito que sale de dentro y que se vive como un tornado. Pero al mismo tiempo, si nuestra madre ha estado muy presente para nosotros, si nos ha nutrido y asfixiado a la vez, no nos damos permiso para expresar esa ira. Como dice Osho:* «Matar a una madre está considerado como el mayor de los pecados, porque ella nos ha dado la vida» [Osho 74]. El problema reside en que esta ira contra la asfixia –una ira que suele expresarse normalmente durante la adolescencia, cuando el joven abandona a la madre para unirse al mundo de los hombres– puede haber sido reprimida, sobre todo cuando la

madre ha estado muy presente en la educación del muchacho durante la adolescencia, cuando el padre o el entorno masculino no ha hecho su trabajo para arrancar al chico de las faldas de su madre. En ese caso, la madre ha sido a la vez la que asfixia pero también la que nutre.

¿Cómo solucionar este conflicto? ¿Cómo rechazar a quien se necesita y a quien se tiene respeto, admiración y gratitud? Una posible solución es la que muchos hombres (y fue también mi caso) conocen: la inhibición. Seguimos siendo un niño. Nos reducimos, impidiéndonos convertirnos en un hombre de verdad, alimentando un profundo resentimiento contra esa madre asfixiante. Es como si le hubiésemos entregado los testículos a nuestra madre, como si hubiéramos renunciado deliberadamente a nuestra virilidad. Y tendemos a hacer lo mismo con el resto de mujeres. ¿Cómo superarlo? Es muy sencillo: basta con «recuperar los cojones», es decir, recuperar la potencia masculina que vive en el fondo de todos nosotros pero que no nos atrevemos a expresar. Hay que expresar esa potencia, atreviéndonos a romper ese vínculo a través de la cólera. Acercarse a los hombres, atreviéndonos a afirmarnos a nosotros mismos, tal vez con un enfrentamiento, corriendo riesgos, en una palabra: abandonando ese mullido nido y echando a volar. La ira es entonces el primer eslabón de esa huida y la señal de la reintegración de la virilidad. Si no degenera en violencia y brutalidad hacia el otro, esta ira resulta a menudo muy beneficiosa: es una «ira sagrada». Se trata sencillamente de canalizarla para que llegue a su destino y encuentre su auténtico blanco, sin destruir al otro o la relación. En caso de inhibición, a veces basta con apuntar la energía de esa ira hacia los genitales, transformar esa rabia en potencia, en penetración, en afirmación de uno mismo, haciendo saltar así el cerrojo de la inhibición. Esta ira también puede expresarse en forma de fantasías sadomasoquistas, que, si no se viven en tinieblas, permiten superar la inhibición, evitar la caída regresiva en la infancia y alcanzar así la virilidad esencial.[26]

Pero es evidente que no se trata de «dejar vía libre a la ira» y golpear a la pareja. Con independencia de los daños físicos y corporales que resul-

26 *Véase* el apartado 2.4. «Recobrar el animal salvaje que llevamos dentro».

tarían de ello y del deterioro de la relación que necesariamente se produciría (salvo en los casos neuróticos), eso sería errar el blanco: la inhibición, cuando se da, no se debe en general a nuestra pareja, sino que es el resultado de una relación patológica con la madre (la nuestra y el arquetipo) que proyectamos sobre nuestra pareja. Esa ira debe dirigirse a la imagen interior de esa madre, representada simbólicamente como un monstruo marino en los relatos mitológicos. Es por eso que la solución está en la potencia sexual, en nuestra espada de carne, como hemos señalado en el capítulo 2, y no en la brutalidad con la pareja. Incluso en el caso de la ira se trata de ser conscientes, de no estar «fuera de sí», para encontrar la medida en este desbordamiento de energía, a fin de que se transforme efectivamente en potencia vital emisora, penetrante y fecundante.

3. La fascinación y la proyección amorosa

Conocer al otro abriendo el corazón es algo que no está exento de peligro. Uno de los peligros de los principiantes (aunque no el único) es el de la fascinación, es decir, la proyección amorosa en las mujeres que se conocen, y en especial las mujeres guapas y misteriosas.[27] Estas últimas puede que tengan problemas para descubrir su feminidad y necesiten hombres que les den confianza en su capacidad para ser mujer. Así pues, seducen conformándose con el *ánima* de los hombres, es decir, con su parte femenina, generalmente inconsciente. Estas mujeres son unas perfectas «pantallas de proyección», seres que atraen a los hombres igual que la luz atrae a las mariposas. Están permanentemente rodeadas por un montón de hombres que les dan confianza, a menudo ofrecen muy

27 También se da el caso contrario: la fascinación de las mujeres por ciertos hombres es igual de fuerte que la que los hombres sienten por determinadas mujeres. El proceso de la fascinación es intercambiable entre hombres y mujeres. Sólo difieren las razones: los hombres se sienten más fascinados por la belleza de las mujeres, mientras que ellas se sienten fascinadas por el estatus de dominación de los hombres. *Véase Pourquoi les femmes des riches sont belles*, Ph. Gouillon, Duculot, 2003.

poco de sí mismas y pueden ser consideradas, en ciertos medios, como «calientapollas», cuando lo único que desean es recibir amor.

Algunos hombres pueden sentirse totalmente «embriagados» por estas maravillosas criaturas, y no conozco a demasiados que sean capaces de resistirse a ellas si no han trabajado mucho en sí mismos. Muchos hombres santos, como Buda (Gautama), fueron tentados por hordas de mujeres justo antes de alcanzar el final de su camino, pero supieron cómo resistirse a ellas. Por otra parte, los hombres siempre se han sentido tentados por el tríptico que conforman el poder (ser el que domina), el dinero (ser el más rico, tener todo lo que se desea) y muchas mujeres (ser el seductor, el príncipe de un harén).

Para el hombre, esas mujeres representan a las «mujeres fatales», como Circe, que, en *La Odisea*, convierte a los hombres en cerdos. Producen tal efecto en los hombres que ellas les convierten en animales y les reducen a la esclavitud. Y no es que tengan un poder especial, sino que son sencillamente los hombres quienes se lo otorgan, al proyectar en ellas su parte femenina poco desarrollada, poco diferenciada. Es muy difícil resistirse a ellas. En *La Odisea*, Ulises es el único que no es convertido en cerdo, porque está inmunizado gracias a un brebaje que le ha dado Hermes. En un plano simbólico, eso significa que la conciencia permite no prestar demasiada atención a esa fascinación y que se puede seguir siendo un hombre. Sin embargo, Ulises permanecerá mucho tiempo junto a Circe, aunque sin convertirse nunca del todo en su esclavo; podrá guardar cierta distancia, conservar su libre albedrío, algo que los hombres de su tripulación no serán capaces de hacer, porque están demasiado ensimismados en su proyección.

Existe otra categoría de mujeres «fascinantes». Son las mujeres muy yang, que desprenden una gran energía. A menudo son «amazonas», mujeres que toman las riendas de su vida y que se comportan como lo que se daba en llamar «marimachos». George Sand es un buen ejemplo de ello, pero hay muchas heroínas de cómic que corresponden a este tipo de mujer. Les gusta vestir de cuero, caminan como un hombre y dan la impresión de no temer a nada. Seducen y fascinan de forma natural a los hombres yin que buscan en las mujeres el yang que les falta.

Hay que entender que el proceso de fascinación no es tan sólo propio de la mujer, que busca confirmar su capacidad de seducción, sino también del hombre, que le da el poder de sentirse fascinado, creyendo que ama a esa mujer.

Evidentemente, ciertas mujeres son más objeto de fascinación que otras, ya sea porque se corresponden más con los cánones de la belleza en una determinada sociedad, ya porque desprenden una gran energía, o bien porque se les atribuye fácilmente misterio o poder. Recuerdo a una mujer bastante guapa a la que muchos hombres prestaban atención porque daba la sensación de no estar totalmente ahí. En realidad, se sentía muy a disgusto con su cuerpo, pero su timidez, sus problemas para afirmarse, su necesidad de huir cuando se sentía mal, su tendencia a convertirse en una gata y a acurrucarse en los brazos de un hombre para sentirse segura, la forma de embaucar y dar la impresión de ser seducida por esos hombres sin rendirse nunca, le confería un aura especial, un notable atractivo. Los hombres que caían en sus redes estaban locos de amor, mientras que ella se sentía muy mal consigo misma.

El problema del proceso de fascinación es que adquiere el color del amor para quien es presa de él. Sabe dar la impresión, en el corazón del hombre, que lo que se siente es amor. El hombre cree estar profundamente enamorado, mientras que tan sólo es el juguete de esa proyección. Pero, entonces, ¿cuál es la diferencia entre amor y fascinación? La diferencia es sutil pero sencilla: cuanto más se conoce a una mujer «fascinante», más desciende de su pedestal y menos loco de amor se siente un hombre por ella. En el amor ocurre todo lo contrario: cuanto más conocemos a la mujer de la que estamos enamorados, más la amamos y más afinidad sentimos con ella. El objeto de nuestra fascinación sólo conserva su poder huyendo de nosotros, mientras que el objeto de nuestro amor nos abre su corazón abandonándose de verdad en nuestros brazos. Si no estamos centrados en nosotros mismos, si no tenemos claros nuestros deseos, si no estamos bien establecidos en lo más profundo de nuestro ser, es fácil confundir ambas cosas, ya que la fascinación nos toca en nuestras heridas más profundas, se inserta en ellas y en nuestra inmadurez.

4. Buscar el orgasmo de la mujer

Hoy en día, muchos hombres yang no van únicamente en busca de su satisfacción. Quieren que la mujer alcance el placer, y para ello desean ante todo hacerla gozar; ese goce les da confianza en sí mismos y una satisfacción personal a nivel del ego. Ya no se trata de «te follo y si no tienes un orgasmo, lo siento», sino de «quiero que tengas uno (o varios) orgasmo(s)». Por eso, el orgasmo de la mujer se convierte en un objetivo fundamental para demostrar(se) que un hombre es un tío de verdad, anclándose finalmente en el mito de la hipervirilidad que hemos descrito en el capítulo 2.

El hecho de que se quiera hacer disfrutar a la pareja no es malo, sino un gran avance de la conciencia con respecto a la situación precedente, en la que el hombre no se preocupaba por el placer de la mujer. Pero, al mismo tiempo, eso puede convertirse en un importante obstáculo en el camino extático. Si la búsqueda de la satisfacción de la mujer acaba siendo obsesiva, el hombre se desvincula del momento presente. Paradójicamente, al concentrarse totalmente en ese objetivo, ya no está presente junto a ella, y eso desvincula a la mujer de su propia feminidad. Al perseguir por encima de todo el orgasmo, el hombre tiende a ver a la mujer como una máquina, como una especie de aparato de placer al que basta con tirar de las palancas adecuadas y apretar los botones correctos para obtener el resultado deseado. Todo eso supone una presión para la mujer, que piensa que «debe gozar» y no es capaz de dejarse llevar.

Es cierto que el hombre puede tener un orgasmo de forma mecánica: con las fotos de un culo o una película porno, el sexo se pone en tensión. Luego basta con sacudir durante un rato la verga erecta para conseguir un orgasmo rápido. Por eso, el hombre no está realmente preparado para tomar otro camino, un camino en el que nada está establecido, donde todo se crea permanentemente, donde los gestos se improvisan en una presencia completa del momento.

Me pasé mucho tiempo atrapado en este obstáculo del orgasmo de la mujer. ¿Qué puede ser más maravilloso que una mujer que goce? Cuando se ha vivido ese momento, deseas repetirlo, y para ello, en tanto que hombre, buscaba la receta milagrosa que me permitiera asegurarme que ella tendría un orgasmo.

En cierta medida, el empleo de métodos «funciona», en el sentido en que la mujer tiene orgasmos. Pero, curiosamente, eso no la satisface, porque esos orgasmos sólo los siente a la altura de la pelvis, en los dos primeros chakras. No tienen en cuenta la totalidad del cuerpo, no actúan sobre todos los planos del ser: el físico, el emocional, el mental y el espiritual; no colman realmente a la mujer, a pesar de la buena voluntad del hombre, ya que ella acaba siendo un objeto de deseo.

Así pues, hacer el amor no consiste en aplicar un procedimiento competente ni seguir una receta eficaz, sino sencillamente en vivir una danza sensual y sexual en pareja, sin objetivos, en la que cada uno es arrastrado por la energía del otro.

5. Demasiada energía y el síndrome de kundalini

Hay otros riesgos y frenos. Uno de los menos conocidos es el referente a la energía, cuando somos capaces de administrarla mejor y hacer que suba hasta el cráneo para alcanzar el éxtasis. En ese caso, existe un riesgo que presenta numerosas facetas y que se llama «síndrome de kundalini», que se da cada vez más en los círculos de los aprendices místicos y los investigadores espirituales. Este síndrome es la consecuencia de un importante desarrollo de las energías y sobre todo de las subidas de la kundalini. Esa energía puede subir rápida y bruscamente, provocando un repentino despertar, del que dan fe el testimonio de muchas experiencias. Sin embargo, las prácticas energéticas y en especial las experiencias energéticas amorosas también pueden hacer subir la energía lentamente y, a medida que se practica, conseguir que se concentre cada vez más en el cráneo. Es evidente que se trata de una sensación muy agradable, ya que nos sentimos permanentemente en una nube de felicidad. Como si hubiésemos tomado Prozac, aunque al mismo tiempo estando muy lúcidos... El mundo es hermoso, amamos a todos y ya no

necesitamos nada, o, para ser más exactos, sólo tenemos ganas de meditar, de amar, de hacer el amor, de ser acogidos. No hay nada más que merezca la pena. Estamos completamente «colocados», totalmente «petrificados» de amor y energía. A veces, eso puede ir acompañado de un completo descenso del interés sexual, pero en el caso del tantra por lo general es al revés, y el deseo se multiplica por diez.

Padma Prakash,[28] un joven maestro espiritual, especialmente dotado e implicado en el desarrollo espiritual, explica que, después de una serie de iniciaciones muy fuertes, estuvo meditando durante dos meses, catorce horas al día, sumido en un estado de felicidad tan intensa que no podía andar, hablar ni pensar. Cuando caminaba por la calle, se tambaleaba, como si estuviera borracho. Efectivamente, se trataba de un colocón, pero un colocón de éxtasis espiritual, una borrachera de beatitud divina.

Sin llegar a ese extremo, es habitual sentir cierto desinterés por la vida cotidiana, por las relaciones superficiales, por todo aquello que no se refiera a la energía sutil, al desarrollo espiritual y a la búsqueda de estados de felicidad. No hay por qué preocuparse, salvo si se ve afectada la vida cotidiana. En ese caso, hay que reducir las prácticas espirituales, la meditación y las técnicas que desarrollan en exceso la energía sutil, y regresar a la tierra, anclándose, realizando trabajos manuales, relacionándonos de nuevo con el entorno y llevando a cabo tareas muy simples, destinadas a volver a centrar al individuo. En los monasterios, las actividades de interés colectivo sirven precisamente para eso, para volver a sumergir al practicante en la vida cotidiana e impedir que se quede colgado en las cimas espirituales, para que retome el contacto con el mundo simple y pragmático de la vida diaria. Lo que está en juego es poder regresar a la vida cotidiana y, en beneficio de todos, la toma de conciencia y el amor que se ha recibido en esas cimas. El desarrollo espiritual no es una búsqueda de estados intensos, porque eso no sería más que una búsqueda del ego, sino un desarrollo de la conciencia y de

28 Puede encontrarse información sobre Padma en su página web: www.lotuswave.com.

la compasión en beneficio de la humanidad, que se encarna en la atención que se presta al mundo y a los demás.

6. Los problemas de pareja

Para la pareja, el tantra es un arma de doble filo. Por un lado, si se lleva bien al principio y los dos practican el tantra y evolucionan juntos, la armonía sexual que se deriva de ello es fantástica y permitirá soldar aún más la pareja. Sin embargo, ese desarrollo inicial es el árbol que no deja ver el bosque, ya que detrás de esa imagen idílica se perfilan claramente algunos peligros. El primero de esos peligros se debe al hecho que la mayoría de las parejas no se constituyen sobre bases sanas. Han hecho lo que hace todo el mundo: se han unido conectando sus neurosis, las carencias de uno se han inscrito en la necesidad de reparación del otro. Por ejemplo, estar con un cónyuge[29] tímido presenta grandes ventajas: no se relaciona fácilmente con los demás, no se atreve a seducir. Su falta de confianza en sí mismo se traduce en un repliegue sobre la pareja, lo cual puede resultar muy tranquilizador para el otro. Cuando, a través del trabajo tántrico, el cónyuge adquiere confianza en sí mismo, empieza a mirar con más facilidad hacia fuera, lo cual perturba el equilibrio de la pareja y crea incertidumbre. ¡A veces, la confianza en uno mismo sólo se debe a la falta de confianza del otro!

De entrada, esta toma de conciencia afecta a la autoestima (¿qué tienen los demás que no tenga yo?, ¿por qué ha aumentado su capacidad de seducción?, ¿ya no me ama?). Luego, eso comporta una consecuencia importante para la pareja, con la aparición de los celos, escenas conyugales, problemas de definición de lo que está permitido y lo que está prohibido. Evidentemente, ese juego puede darse tanto cuando es la mujer quien en principio está inhibida como a la inversa.

29 Emplearé el término «cónyuge» como sinónimo de compañero o compañera. Mis propósitos no tienen nada que ver con el hecho de estar casado o no.

Ahora bien, y ésa es precisamente una de las paradojas del tantra, una vez superada la primera fase del despertar, cuando se está a gusto con uno mismo, se puede practicar el ejercicio de poner en juego energías sexuales con cualquiera. Cuando se superan los tabúes y las inhibiciones, cuando entramos fácilmente en una verdadera relación con una pareja del sexo opuesto, se pueden alcanzar dos niveles de considerable éxtasis sólo mirando a los ojos y cogiéndose de la mano. Cuanto más cómodos nos sintamos con nuestro cuerpo y con la sexualidad, y aunque parezca paradójico, menos necesidad de sexo tendremos para alcanzar lo divino. Sin embargo, la apertura del corazón y el sentimiento de unión están muy presentes. Una sola mirada y vuestro corazón da un vuelco; con la respiración unida a la presencia, vuestra alma arde; con una danza de la punta de los dedos, vuestro sexo os duele de tanto deseo que sentís. Ésa es la auténtica «energía peligrosa» del tantra: nuestras referencias habituales ya no nos sirven. Accedemos a otro mundo, donde todo lo que considerábamos estable deja de serlo. Por lo general, el orgasmo se alcanza únicamente en una relación sexual, y la fidelidad consiste en no tener relaciones sexuales con nadie fuera de la pareja, lo que significa que no hay ningún placer relacionado con la sexualidad fuera de ella. Pero, si se puede alcanzar el éxtasis sin una verdadera sexualidad, en el sentido que le damos habitualmente, es decir, sin la penetración en todas sus formas, ¿cuál es el significado de la fidelidad? Si se pueden tener orgasmos energéticos y alcanzar el éxtasis con otras parejas, y a veces mucho más grandes, ¿cuál es el significado de la vida en pareja?

En realidad, al avanzar por el camino, las relaciones de pareja cambian. Al principio, prácticamente todas las relaciones de pareja están basadas en la posesividad y en lo que se da en llamar fidelidad: «Yo soy tuyo, tú eres mía, y si haces el amor con otro me estás engañando». Queda claro que, expresado así, este comportamiento es inmaduro. Pero hay que tomárselo muy en serio, porque está directamente relacionado con nuestra autoestima.

Si su compañera se va con otro, el hombre se siente burlado, negado en su virilidad, y su persona, herida en su potencia. Se siente una nuli-

dad o monta en cólera; quiere destruir a su compañera o amante. La mujer, a menudo, se siente traicionada y humillada; a veces es como si le clavaran un cuchillo en el estómago. Toda su confianza se esfuma en un instante. Ambos experimentan un gran sentimiento de traición. En lenguaje coloquial suele decirse *engañar* a la pareja, lo cual, para el que sufre la infidelidad, alimenta una idea de estafa, como si el otro nos rehuyera y rompiera el compromiso tácito de estar siempre con nosotros y con nadie más.

Esta clase de comportamiento está profundamente arraigado en el individuo. También está relacionado tanto con heridas narcisistas como con disposiciones biológicas seleccionadas por la evolución. Después del 68, la liberación de las costumbres sociales se llevó a cabo sin tener en cuenta los sentimientos más profundos de la gente. Todo el mundo debía considerarse liberado y aceptar la infidelidad de su pareja, aunque él o ella desearan que el otro le fuera totalmente fiel en el terreno sexual. Puede que tuvieran razón en los principios, pero no en la forma de ponerlos en marcha. El hecho de decretar que no se van a sentir celos no significa que no se sientan. No es tan sencillo.

Hay que entender que la necesidad de fidelidad está prácticamente conectada a nuestras células. Genéticamente, el macho trata de comprobar que la hembra no será fecundada por nadie que no sea él, y la hembra quiera estar segura de que el macho no depositará su semilla en otras mujeres, compartiendo sus recursos con ellas. Es un comportamiento que está inscrito en lo más profundo de nuestro ser, igual que el deseo o el apego. Enfrentarse a él es como darse contra una pared con todas nuestras fuerzas. En el mejor de los casos, sufrimos un shock, y en el peor, morimos, pero en cualquier caso salimos heridos.

Como podemos ver, los celos están encerrados en una paradoja constituida por tres proposiciones; yo la llamo la *paradoja del adulterio*, y puede expresarse de la siguiente manera:

a) Si sé que mi cónyuge se va con otro(a), me siento mal, y tengo algo contra él (ella).
b) Tengo ganas de estar con otro/otra/otros(as).

c) Quiero seguir amando a mi cónyuge (quiero que él o ella sigan amándome y que conservemos nuestros actuales vínculos amorosos).

Queda claro que el sistema no tiene solución. Si nos vamos con alguien (b), entonces el otro vivirá la situación dolorosa que se describe en (a) y eso provocará un remolino al que seguirá una situación que será incompatible con (c). En términos generales, la única solución consiste en suprimir una de las tres proposiciones. Así pues, la paradoja del adulterio no puede sino resolverse de tres maneras diferentes:

1) Ser fiel. Se suprime la proposición (b).
2) Separarse. Se suprime la proposición (c).
3) No contar las relaciones que se tienen fuera de la pareja (a).

En la tercera solución, se suprime el sesgo de la proposición (a) sin suprimirla realmente. En realidad, todo proviene del hecho de que «si sé que mi cónyuge se va con otro(a)...» depende de un conocimiento. Eso no depende de un hecho (aunque, evidentemente, el hecho de saber algo depende en cierta medida de la realidad del hecho). Desgraciadamente, esta solución comporta otro sesgo: el hecho de «engañar» al otro, contándole falsedades y mintiéndole.

Ésta es la razón por la que la pareja es un reto. Entonces, ¿cómo superar el obstáculo? Hay muchos caminos. Algunos llevan principalmente a la forma de administrar mejor la proposición (a), es decir, a determinar hasta dónde se puede llegar sin que resulte demasiado doloroso, sin cuestionar a la pareja. La primera, que yo aconsejaría a todas las parejas al principio, consiste en establecer un contrato para determinar lo que es aceptable y lo que no lo es para cada uno. Grosso modo, si establecemos una escala de valores de 1 a 5, que va de lo más fácil de aceptar a lo más difícil de soportar, éstos serían más o menos los niveles de aceptación que se dan en las parejas:

1) ¿Puede él o ella trabajar con otra persona (intercambio de miradas, masaje con las manos)?

2) ¿Pueden darse un masaje sensual mutuo (con qué nivel de desnudez)?
3) ¿Puede él o ella dar un beso con lengua?
4) ¿Puede jugar a juegos eróticos que supongan una felación o un cunilingus?
5) ¿Puede haber penetración fuera de la pareja?

En la mayoría de parejas que he conocido en los cursillos de tantra, el punto 5 está prohibido, los puntos 1 y 2 están autorizados (aunque el 2 implica mucho a nivel emocional) y los puntos 3 y 4 están más o menos prohibidos o autorizados en función del contexto, de la presencia o del otro, etc.

Es importante que los dos estén de acuerdo con este contrato. En general, a menudo a uno le resulta más fácil de cumplir que al otro. En algunos casos, es el hombre quien se siente más obligado por el contrato, y en otros es la mujer. Pero es importante que se discutan hasta lo más mínimos detalles, para que cada uno sepa exactamente lo que le conviene al otro o lo que es incapaz de soportar.

Pero un contrato, al ser de orden racional, no puede tener en cuenta las emociones tal y como se viven. Alguien puede estar celoso de su compañero o compañera simplemente porque él o ella ha mirado a alguien a los ojos y le ha sonreído.

Habéis comprobado por la mirada que el otro le ha gustado. No ha ocurrido nada, y sin embargo eso ya os ha herido. Ningún contrato puede protegeros contra eso, ya que es algo que forma parte de la vida. El deseo y la atracción no pueden controlarse, porque es algo que supera el marco del individuo. No podemos evitar desear a alguien o encontrarle atractivo, aunque sí podemos decidir si vamos o no a llegar más lejos con esa persona. Dicho de otro modo: la atracción y el deseo nos superan, pero tenemos la posibilidad de decidir si queremos llegar más lejos en una relación con alguien.

En una pareja, la transparencia total se interpreta a veces como una garantía del amor. Pero, en la realidad, puede revelarse particularmente nociva. Es un mito de la fusión: puede prometerse cuando se conoce a

alguien, aunque no resiste el paso del tiempo. En este sentido, es importante que cada uno conserve su espacio secreto y respete el del otro. Si ese espacio de libertad causa mucho sufrimiento, puede que haya que trabajarlo en terapia a fin de evitar que ese sufrimiento afecte a la relación de pareja.

De otro modo, se corre el riesgo de encerrar al cónyuge en un espacio demasiado limitado, y no podrá evitar aspirar a su libertad. Entonces, eso crea el círculo vicioso de los celos. Al tratar de controlar a nuestro cónyuge, al querer saber qué hace, le encarcelamos. Como es natural, sentirá la necesidad de escapar, y entonces haremos la acusación de infidelidad, la cual, tarde o temprano, se convertirá en una infidelidad real.

Es la espiral de los celos patológicos, tan presente entre muchos de nosotros. Estos celos son muy difíciles de erradicar: se inmiscuyen en todos los aspectos de la vida cotidiana y aumentan si nos encontramos con una pareja cuyo comportamiento y forma de ser son poco claros. Si estamos con alguien que rehúye sus responsabilidades, que siempre tiende a mentir sobre lo que hace, evidentemente para no hacer daño, que presenta un comportamiento de evitación, igual que un niño ante sus padres, eso puede aumentar nuestros celos.

Como hemos visto, la mayoría de las parejas se construyen sobre la base de neurosis compatibles, sobre heridas y cualidades complementarias. Por ejemplo: un hombre que tenga problemas sexuales con mujeres demasiado seguras de sí mismas, pueda que tienda a entablar una relación con una mujer un poco infantil que tema a los hombres demasiado viriles. También adoptará un rol paternal, el del hombre que ayuda a la mujer a ser ella misma. Eso le evitará tener que afrontar su miedo a la feminidad y a la mujer afirmarse a sí misma. Sin embargo, si ambos superan sus neurosis, si se desarrollan afectiva y psicológicamente a través de un trabajo de desarrollo personal y sobre todo de tantra, verán cómo cambia su equilibrio como pareja. Si el hombre empieza a estar más seguro de sí mismo o si la mujer deja de temer a los hombres, ambos se darán cuenta de que dependen menos el uno del otro. A priori, esta transformación resulta más bien positiva, porque tiende a disminuir la dependencia (a menudo neurótica) y a aumentar la autonomía

de cada uno. Sin embargo, esto supone un riesgo para la pareja que se ha construido sobre esa dependencia, pues puede hacerle atravesar una fase de turbulencias e incluso conducirla a la ruptura.

Este problema se hace aún más presente cuando uno de los miembros de la pareja practica el tantra sin su cónyuge: su desarrollo y su transformación va a repercutir en la pareja. Si el otro también es capaz de evolucionar, la pareja considerará esta transformación como un regalo y se verá reforzada. Por el contrario, si la evolución de uno no comporta la del otro, entonces hay muchos riesgos de que la pareja se disuelva.

Hace falta mucho amor de base para que una pareja pueda sobrevivir a unas transformaciones tan radicales como las que se dan con el tantra. Si la pareja es capaz de soportarlas, entonces dichas transformaciones le permitirán alcanzar una profundidad sin igual, un vínculo que sólo se consigue en raras ocasiones, un poder que estará al servicio de la vida y de los dos. En ese caso, cuando las neurosis han remitido, el vínculo se fundamenta en una nueva base que no es la de la posesividad y la necesidad narcisista. El amor se hace más profundo y ya no se basa tan sólo en la atracción inicial o el deseo sexual, aunque ese deseo siga estando presente.[30] Cada uno se convierte en el que ayuda al otro en el camino de la vida, y la relación se transforma en una metáfora de lo divino, de la complementariedad y la diferencia. Cada uno persigue su individuación personal, regenerando la pareja con su diferencia y su personalidad. Así, la pareja se construye sobre una dinámica que equilibra el desarrollo individual de cada uno y la evolución de ésta. Si la pareja se encierra demasiado en sí misma corre el riesgo de paralizarse y anquilosarse. Por el contrario, si es demasiado abierta, si cada uno vive demasiado su vida fuera de la pareja, entonces ésta corre el riesgo de explotar. Así pues, siguiendo un desarrollo individual, se trata de prestar atención a la pareja y alimentarla para que siga viva y alimente la individualidad de cada uno, para que pueda servir de fundamento de la evolución indivi-

30 Es muy importante que el deseo sexual esté siempre muy presente. Es el cimiento esencial de la pareja y a menudo el que permite resolver las tensiones y curar las heridas.

dual y colectiva de ambos miembros. Como señalan Christine Lorand y Dominique Vincent [LoVin 97]: «Ambos [los dos miembros de una pareja tántrica] deben preocuparse ante todo por la integración psicológica, energética y espiritual de las dos personas implicadas. [...] El corolario es la aceptación de la inseguridad como modo de vida: "No puedo estar seguro del mañana. ¿Amarás a otro? ¿Tendré la necesidad de estar solo?...". Esta inseguridad, aunque resulte incómoda, no es ni mucho menos un fenómeno negativo: lo que hace es que el presente sea perceptible. Así pues, la inseguridad y el éxtasis van parejos».

Por lo tanto, no es necesario establecer un contrato, y, en el caso de que exista, sirve sobre todo como punto de referencia, como un marco que cada uno evalúa siendo responsable de sus actos y de las consecuencias que éstos puedan tener para la pareja. Eso no significa que ya no existan los celos, porque, como hemos visto, están siempre potencialmente presentes aunque hayan disminuido, pero lo importante es que cada uno hago todo lo posible por cuidar de sí mismo, del otro y de la pareja. Cada uno inicia una relación cada vez más auténtica consigo mismo y con su cónyuge, base fundamental para un verdadero desarrollo personal y de la pareja. En ese momento, el camino tántrico se convierte tanto en un camino personal como en un camino de la pareja. Ésta se une y ayuda al otro a desarrollarse, ya que ambos toman en consideración al otro y a la pareja. Como señala Paul Salomon [Salomon 94], una pareja, siguiendo el impulso del individuo, se desarrolla y evoluciona a partir del estado de fusión, característico del encuentro amoroso, a los estados más evolucionados (iluminado, andrógino...). Si consigue superar las fases conflictivas, la pareja se convierte, entonces, en el soporte del desarrollo individual y colectivo de sus miembros, en el crisol donde se produce la alquimia de la unión interior y exterior.

7. Conseguir verdaderas transformaciones

Sorprendentemente, también existe otra trampa que es del todo imposible de distinguir al comenzar el camino: la de alcanzar sus metas y

transformarse de verdad. Aunque pueda resultar paradójico, uno de los mayores riesgos del camino tántrico es el de conseguir esas transformaciones tan ansiadas y crecer interiormente con respecto al otro. Hemos aspirado a conseguir esa transformación durante toda la vida y, sin embargo, cuando se produce, nos desestabiliza. Las transformaciones comportarán un cambio en nuestro modo de vida, en nuestra manera de aprehender el mundo y a los demás.

Conseguir esos objetivos nos debilita, porque perdemos los reparos que nos han hecho ser lo que somos. Dicen que Jung tenía una pregunta que solía plantear a menudo a sus discípulos: «¿Habéis tenido algún éxito últimamente?». En efecto, los acontecimientos positivos, y en especial los que esperamos desde hace mucho tiempo, esos en torno a los cuales hemos organizado nuestra vida, resultan particularmente perturbadores y estresantes cuando se producen.

En el dominio sexual y espiritual, eso se traduce en una impresión de extrañeza, en sensaciones desconocidas. Nos podemos sentir vacíos y fuertes al mismo tiempo, serenos y desconcertados, en un estado febril y a la vez experimentar una gran plenitud, fuertes y poderosos aunque sin deseo. Por supuesto, estos estados son ligeramente distintos en cada persona, pero en general evidencian una novedad, unas sensaciones desconocidas hasta ahora.

En realidad, esos estados significan simplemente que algo nos está ocurriendo y que, por el momento, nos resulta difícil adaptarnos a ello. Pero son sensaciones que no duran mucho. Pronto volveremos a ser nosotros mismos. Pero, al mismo tiempo, habremos avanzado una muesca. Nuestro comportamiento es un poco distinto: ya no vemos el mundo como antes, las relaciones con nuestros amigos ya no son las mismas y el trabajo que hacemos desde hace años se hace duro de sobrellevar. También pueden aparecer problemas de pareja. Ya no nos interesan los mismos temas ni las mismas cosas. Las conversaciones habituales parecen más fútiles. Somos conscientes de la angustia, la desdicha y el sufrimiento, y somos más sensibles a ellos.

Al mismo tiempo, no deseamos volver atrás, porque hemos descubierto algo más grande, hemos adquirido conciencia de toda una serie

de cosas que antes no percibíamos; nos sentimos más unidos a los demás, más compasivos. También nos afectan mucho menos las pequeñas cosas desagradables de la vida, que se integran de forma más natural y son abordadas con más fluidez. Nos sentimos cada vez más parte integrante de una globalidad, como si fuéramos un precioso eslabón, aunque al mismo tiempo sólo sea otro eslabón más de la gran cadena de la vida. Lo experimentamos como una alegría y a la vez como una responsabilidad, hacia los demás y hacia nosotros mismos. Nuestra conciencia también se ha abierto y ensanchado. Y, sobre todo, en medio de ese camino, nos sentimos acompañados, en ocasiones casi conducidos por el Otro, sea cual sea el nombre que queramos darle. Empezamos a ver su presencia en cada hombre y en cada mujer, en cada ser vivo, en cada grupo, en cada estructura. Y esa visión nos proporciona una intensa alegría interior, una gran felicidad. El éxtasis está ahí, en el encuentro con cada ser, en una relación, en la Vida que fluye a cada instante. Ya no hay nada que decir ni sentir, sólo hay que abrir el corazón y la conciencia y dejarse llenar por Su gracia…

Capítulo 7

Acompaña a la mujer a su jardín

Este capítulo ha sido escrito a partir de una máxima simple que encontré en la página web de Orchydia,[31] sacerdotisa del amor y la creatividad. La máxima es sencillamente la siguiente:

> *Para hacer el amor a una mujer, no la lleves a tu guarida; acompáñala a su jardín.*
>
> ORCHYDIA C.

Inmediatamente, su lectura desencadenó algo en mí. En ella vi, condensada, la esencia del estado de espíritu que preside la auténtica unión sexual. Entonces escribí unas líneas que Orchydia quiso publicar en su página web. He transcrito aquí ese texto así como un conjunto de re-

31 www.orchydia.ch

flexiones, porque creo que resumen una serie de cosas que he podido decir aquí y allá a lo largo de esta obra.

Efectivamente, puede que ése sea todo el misterio de la unión tántrica. Para un hombre, se trata de saber acompañar con su potencia y no de tomar y considerar a la mujer como un objeto. Y para una mujer es importante atreverse a arrastrar al hombre hacia su espacio, hacia su misterio. Si uno de los dos no juega el juego del amor y la sexualidad sagrados se encontrarán «follando»[32] en la guarida del hombre (del yang, en realidad), un sitio de encuentros furtivos, de pornografía, de pajas y de soledad (también se puede estar solo en pareja…). Asimismo es un lugar de división entre sexo y corazón, donde el amor sólo entra disfrazado de fantasías.

Es en el jardín de la mujer, un espacio a la vez físico (la gruta sagrada) y simbólico (el jardín del amor) donde se dan el verdadero encuentro y la unión.

Tal y como yo lo veo, para el hombre, el problema estriba en que muchas cosas tienden a conducirlo hacia su guarida: de entrada, si tiene miedo, se refugiará en ella solo y el encuentro no tendrá lugar. Por otra parte, si el hombre nunca ha oído hablar del jardín, tenderá siempre a tratar de llevar a la mujer a su guarida.

Es lo que ha ocurrido globalmente durante milenios (salvo para algunos amantes sueltos que habían integrado bien por intuición este mensaje). Atreveos, Shaktis… Atreveos a conducirnos a vuestro jardín para hacernos disfrutar de esos sabores sin igual, para hacernos entrever la belleza de sus bosquecillos, de sus plantas aromáticas… Guiadnos por sus senderos, entre las magníficas esencias que hacen brotar vuestra esplendorosa belleza…

32 No tengo nada contra el hecho de «follar» si es algo que se vive en conciencia, ya que entonces se convierte en una unión tántrica, en una celebración del momento presente. Asimismo, todas las formas sexuales, si constituyen el hecho de una relación verdadera y de una presencia real de cada uno, pueden ser honradas y practicadas. Pero cuando los dos miembros de la pareja ya no están en ese estado de espíritu, la relación sexual se convierte en «follar», es decir, en el mejor de los casos, en la satisfacción individual del placer, y en el peor, en la utilización del otro para el propio goce.

Es nuestro deber saber ayudaros en ese viaje, estar a vuestro lado, atentos, acogedores y potentes. Es nuestro deber saber honrar a la diosa, a la guardiana del jardín que puede guiarnos hasta el firmamento…

Creo que, para la mujer, lo importante es dejarle al hombre la libertad de la distancia y el ritmo. Él debe estar atento a estos dos aspectos y simplemente conectarse con su deseo y su potencia. El resto le sale solo. Hay que prestar mucha atención y hacer sitio para el deseo de la mujer. Cuando un hombre atento tiene la sensación de que la mujer no tiene deseo piensa que obra bien llenando ese espacio vacío con su propio deseo. La mujer se siente reconfortada, pero al mismo tiempo no accede a sus propios deseos, ya que no tiene tiempo para ello. A menudo, la mujer necesita un poco de tiempo para alcanzar sus deseos, y ese vacío es muy difícil de vivir para la pareja. Por esto, los deseos del hombre tienden a llenar todo el espacio, y la mujer se deja llevar por ellos. En ese caso, evidentemente, los que se imponen son los deseos masculinos, la pareja se queda en la guarida y no se puede acceder al jardín de la mujer.

Al mismo tiempo, algunos hombres se esfuerzan tanto que abandonan su deseo, y en general pierden su potencia. En ese caso, aunque no resulte algo evidente, no pueden acompañar a la mujer, Así, pues, ambos deben estar vinculados: el deseo del hombre *y* el acompañamiento, pero nunca el uno sin el otro.

Tras escribir esto, me llegaron las reacciones de algunos amigos. Una de las más importantes para mí fue la de Marie, que se expresó en estos términos.

En efecto: nosotras, las Shaktis, tenemos que ser osadas para haceros descubrir nuestro jardín; en cierto modo, somos iniciadoras, pero es necesario que el hombre nos siga otorgando esa libertad (¡osar!) y aun así eso no es todo. Puedo asegurarte que sentirse libre en tanto que mujer en los brazos de un hombre, en el sentido más noble y sagrado de la palabra, es una emoción absolutamente sublime y que se da en raras ocasiones, ya que hay miedos de toda índole que impiden esa libertad (¡aunque seguramente es algo recíproco!). ¿Tú también tienes esa sensación?

Pues claro… No sólo la tengo, sino que la siento como hombre, lo cual es un poco diferente. Creo que el miedo del hombre es distinto del

que siente la mujer. Se expresa de forma inconsciente a través del miedo a ser engullido, del miedo a no estar a la altura, de no satisfacer los deseos de la diosa, la diosa-madre, es decir, la que lo significa todo para un niño. A veces, esos deseos parecen inconmensurables, ilimitados... ¿Cómo satisfacerlos con ese pequeño chisme que tenemos entre las piernas? ¿Cómo convertirse en el hombre que será capaz de colmar el infinito?

Así pues, a veces, el niño que llevamos dentro tiene miedo. Pero, junto a ese niño también está el hombre, el caballero, el héroe que llevamos dentro. Ese caballero tiene una espada, de la misma forma que nosotros tenemos un vajra. ¿Te has dado cuenta de que los caballeros dan un nombre a su espada, igual que los hombres se lo dan a su pene? Porque, en ambos casos, tenemos la impresión de que nuestra potencia procede de fuera: por esa razón compramos coches deportivos, aparatos electrónicos, etc., porque creemos que podemos conseguir la potencia a través de cosas externas.

A las mujeres debe resultaros extraño pensar que la potencia pueda proceder del exterior, porque tengo la sensación de que vuestra potencia es interior: el bebé nace dentro de vosotras, y recibís al hombre en vuestro interior... En cambio, nosotros vivimos la potencia como algo externo a nosotros si no la hemos instalado bien en nuestro sexo, o, para decirlo de una forma más prosaica, en «nuestros cojones».

Una vez superado ese miedo, una vez que el hombre está seguro de ser un hombre y se relaciona, entonces se produce algo de índole sagrada. Lo que yo experimento en ese momento es una potencia sagrada: soy la base, el que da confianza, mi fuerza sostiene a la mujer. No tengo que hacer nada (lo cual, para un hombre, no es tan fácil). Sólo debo estar presente. Y, en esa presencia, cuando mis manos y mi mirada acarician a la mujer, siento una especie de estremecimiento que procede de ella. Y ese estremecimiento me excita, me transporta, me colma... En ese instante, empiezo a llenarme de algo misterioso que se expresa a la vez como deseo y felicidad. Que a la vez es energía y emoción, calor y dicha. Eso se llama deseo, pero es más que un deseo entendido como una excitación o una necesidad que hay que satisfacer. No es lo mismo

que tener hambre o sed, ni la necesidad de poseer (aun cuando la excitación y las ganas de poseer también estén ahí). No: es una expresión de la Vida que siento dentro de mí, que siento en ella, que siento entre los dos... Tengo la sensación de saborear el paraíso en mi boca cuando mis manos se posan sobre su piel; cuando mis dedos, como si fueran unos duendecillos curiosos, exploran su cuerpo; cuando su mirada se abre a mí y me sumerjo en su alma; cuando nuestros alientos se funden... Más allá de su cuerpo, ella me ofrece su alma, la Vida, la diosa a la que no temo porque siento que es entrega y no exigencia, y soy capaz de responder a esa entrega.

Si todo va bien, entonces mi potencia se convierte en fuerza, en potencial de elevación, y siento que los dos emprendemos un viaje que es a la vez terrestre, por su sensualidad, y celeste, por su dirección. Estamos fuera sin dejar de estar ahí, más presente en el momento. Es una danza en la que ninguno oprime, reduce ni controla al otro. Cada uno da y recibe, con todas sus polaridades... y el sentimiento global, para mí, es un sentimiento de arraigo hacia abajo, hacia las energías telúricas, pero también hacia arriba, hacia un vuelo por el cielo, eternamente azul, del Espíritu en el que los dos se convierten en uno solo.